

Nombre:
 Curso/Especialidad:
 E-mail:
 Fecha:

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Este cuestionario te puede ayudar a conocer cuáles son tus técnicas de estudio. Debes responder a las distintas cuestiones sabiendo que:

1 indica "nunca o casi nunca lo realizo de esta manera"
 5 indica "siempre o casi siempre lo realizo de esta manera"

	1	2	3	4	5
01. Me resulta provechoso utilizar esquemas y resúmenes elaborados por mí					
02. Cuando voy a estudiar, mis apuntes están organizados adecuadamente y no tengo que estar pidiéndoselos a mis compañeros/as					
03. Para estudiar o trabajar, necesito un lugar donde no escucho ruidos, con espacio suficiente para colocar mis cosas y tener el material ordenado					
04. Normalmente no estudio sólo en fechas próximas o días antes de los exámenes, porque he podido cumplir mis planificaciones					
05. Cuando llegan los exámenes, no tengo que estudiar demasiado los días antes y puedo salir con mis amigos/as					
06. Estudio adaptándome a mis ritmos y calendarios, esforzándome en cumplirlos. Sé que tengo mi propio ritmo.					
07. Mientras tomo mis apuntes, intento escribir palabras claves que me recuerden ideas fundamentales del tema					
08. Para repasar lo estudiado, suelo utilizar mis propios esquemas, resúmenes y/o apuntes					
09. Planifico repasos, con tiempo suficiente, antes de los exámenes					
10. Cuando tengo el examen, leo todas las preguntas para planificar y organizar el tiempo que tenga					
11. Intento estudiar en un espacio sin distracciones, donde me siento cómodo/a y que me permite concentrarme y rendir mejor					
12. Me resulta útil a la hora de responder en los exámenes, hacer un esquema con las ideas que voy a poner en cada pregunta					

RECUERDA:

- ⇒ Planifica tu tiempo
- ⇒ Haz uso de estrategias que favorezcan el recuerdo
- ⇒ Utiliza los esquemas y el subrayado
- ⇒ Cuida tu estado físico
- ⇒ Utiliza un espacio adecuado para el estudio

Si quieres recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y PEDAGÓGICA (SAP), dirigiéndote a la Facultad de Ciencias de la Educación (Campus de Puerto Real), en horario de 9:00 a 14:30 h. o llamando al:

956 01 67 96
 sap@uca.es
 www.uca.es/web/servicios/SAP/



Vicerrectorado de Alumnos



UCA Universidad de Cádiz

Ficha de orientación:

Técnicas de Estudio





Cuando eres universitario/a, el trabajo personal diario y el hábito de estudio, se presentan como dos requisitos imprescindibles para ir adquiriendo tu formación.

Además de trabajar las distintas asignaturas tienes que encontrar tiempo para ir a biblioteca, desplazarte a la Facultad, hacer cursos y/u otras actividades, salir con los amigos/as, hacer deporte o dedicar tiempo a otras aficiones... por tanto necesitas planificar y organizar tu tiempo para que puedas abarcar la diversidad de actividades que tengas que desarrollar. Todo esto se complica cuando llega la época de exámenes y de entrega de trabajos.

Para que todo vaya mejor es preciso que aprendas a evitar los agobios de última hora, planificando con tiempo tu trabajo personal y tus horas de estudio.

Para enfrentarnos con éxito a una tarea hay que tener en cuenta varios aspectos: querer hacerla, hacer un plan, ver qué se nos pide, qué habilidades se nos piden, qué habilidades necesitamos y cuáles tenemos, dónde están las dificultades...

A continuación te proponemos algunos consejos para conseguirlo...

ORIENTACIONES GENERALES

- ⇒ **Estudia todos los días.** Acostumbrándote al trabajo diario te costará menos esfuerzo programar un hábito de estudio constante según tus capacidades intelectuales, tu motivación e interés, pudiéndote tomar un tiempo de descanso.
- ⇒ Se trata de **planificar el tiempo** según tus posibilidades para obtener el máximo rendimiento de tu trabajo. Estudia con un reloj próximo y una vez aprovechada media hora de trabajo, tómate 5 minutos de descanso. Repite esto hasta cumplir el tiempo programado de estudio.
- ⇒ No olvides que el proceso de **lectura** es un **mecanismo fundamental del aprendizaje**, por tanto, **debes cuidarlo**. Existen varios tipos –mecánica, literal, silenciosa, oral...- Recuerda que la regresión o volver atrás de lo leído antes de terminar un párrafo, provoca un efecto negativo en la comprensión y la velocidad lectora, ya que divide el pensamiento y puedes perder la idea general.
- ⇒ **Subraya usando diferentes modos y colores** según si son ideas principales o secundarias, porque de este modo, facilitarás tus niveles de atención y de memorización.
- ⇒ No todas las personas tenemos la misma facilidad para memorizar datos. Si quieres **mejorar tu capacidad de memorizar**, te pueden ayudar estrategias como: exagerar datos a memorizar como si se tratase de una caricatura, procurar pensar con imágenes fijándote en colores, tipos de letras, subrayados...
- ⇒ **Cuida tu estado físico.** Para ello, intenta dormir las horas que necesitas. El cansancio agudiza el estrés y la ansiedad. Come adecuadamente e intenta hacer algo de ejercicio físico cada día.

UN MÉTODO EFICAZ DE ESTUDIO

- 1º Hacer una **lectura rápida y general** del tema para intentar ver **con qué otros temas** que conozco se relaciona.
- 2º Hacer una segunda **lectura** más detenida y **reflexiva** para poder **comprender las ideas**.
- 3º Detectar **ideas principales y secundarias** de la información.
- 4º **Subrayar** de forma distinta las ideas secundarias y los detalles importantes de cada párrafo.
- 5º Realiza **esquemas y/o resúmenes** partiendo de las ideas principales y secundarias.
- 6º Realiza, al menos, **dos repasos** de lo estudiado, uno más detallado de cada tema y otro más rápido o general.

TE PUEDE AYUDAR, SABER QUE...

- ⇒ Las ideas secundarias te ayudan a reforzar, aclarar o complementar a las principales, por lo que resulta útil usar distintos modos de señalarlas.
- ⇒ Con el **subrayado** pretendemos **llamar nuestra atención** hacia ideas por medio de señales, anotaciones marginales o llamadas de atención, por lo que puedes utilizar distintos modos de reseñar: líneas, colores, dibujos, etc...
- ⇒ El esfuerzo tanto de subrayar como de hacer esquemas y/o resúmenes del texto es **ya un aprendizaje**, que te puede favorecer mucho el proceso de memorización y de recuperación de la información estudiada.
- ⇒ Hacer **distintos tipos de repasos** puede facilitarte memorizar los temas: por esquemas, en voz alta, lecturas repetidas.

RECUERDA LOS PASOS:

- Lectura general
- Lectura comprensiva
- Subrayado
- Esquemas y/o resúmenes
- Primer repaso
- Repaso general



Estrategias generales de estudio = _____ / 4 = ____

Suma las puntuaciones de las preguntas 1, 2, 7 y 8 y divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de adecuación de tus técnicas y estrategias de estudio.

Planificación y organización del estudio = _____ / 4 = ____

Suma las puntuaciones de las preguntas 4, 5, 6 y 9 y divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de adecuación de tu modo de organizar y planificar el estudio.

Espacios y lugares de estudio = _____ / 2 = ____

Suma las puntuaciones de las preguntas 3 y 11 y divide el resultado entre 2. El cociente representará el grado de influencia de los lugares y espacios donde estudias.

Preparación de exámenes = _____ / 2 = ____

Suma las puntuaciones de las preguntas 10 y 12 y divide el resultado entre 2. El cociente representará el grado de adecuación de tu modo de preparar los exámenes.

INTERPRETA TUS RESULTADOS*:

Para cada una de las técnicas, si tienes:

Menos de 3: Necesitas mejorar estos hábitos para que tus niveles de rendimiento y de posterior formación, sean más óptimos. Consulta el punto *Un método eficaz de estudio* y contrástalo con tus hábitos de estudio.

Entre 4 y 5: Aunque tus resultados son bastante adecuados, es importante que vayas aprendiendo nuevas estrategias y técnicas que te puedan ayudar a mejorar y potenciar al máximo tus niveles de esfuerzo y tus capacidades. Consulta el apartado de *Orientaciones Generales* de este díptico, ¡siempre podemos mejorar nuestro trabajo y obtener mejores recompensas para el esfuerzo que hemos realizado!

* Estas orientaciones **son orientativas** y no se pueden sustituir por una consulta individual con un especialista

