



**EVENTO: PEDAGOGÍA
2013, HABANA CUBA,
MINISTERIO DE
EDUCACION DE LA
REPUBLICA DE CUBA**



TITULO:

PRUEBA PILOTO “RELACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON LOS
HÁBITOS DE ESTUDIO”.

Autores:

⁽¹⁾ **María Erika Olmedo Cruz**, eriquim2000@live.com.mx, México, Instituto Politécnico Nacional, CECyT No 3 Estanislao Ramírez Ruíz.

⁽²⁾ Juan Ignacio Lima Velasco, jilima@ipn.mx, México, Instituto Politécnico Nacional, CECyT No 3 Estanislao Ramírez Ruíz.

⁽²⁾ Perla Ixchel Cuevas Juárez, perla.cuevas@gmail.com, México, Instituto Politécnico Nacional, CECyT No 14 Luis Enrique Erro Soler.

Modalidad: Debate

Simposio: Dirección del proceso enseñanza aprendizaje

TEMA: Prueba piloto “Relación del rendimiento académico con los hábitos de estudio”.

I RESUMEN

El presente trabajo se desarrolla como una prueba piloto para saber la relación existente entre los hábitos de estudio con el rendimiento académico en el nivel medio superior del Instituto Politécnico Nacional, a partir de la aplicación de un instrumento en el que se establecen cuatro secciones, el lugar y los materiales, el modo, del tiempo y de los exámenes, haciendo una evaluación opinática con alumnos seleccionados por su situación académica para contrastar y evaluar la sección de los hábitos que es más representativa para dicho rendimiento.

Partimos de ubicar los tiempos que se deben dedicar los alumnos regulares, irregulares y lo que consideran los profesores para realizar sus actividades académicas o tareas, comparando la recomendación que da EDUCANDO de dos horas diarias de acuerdo al nivel educativo y centro de adscripción.

Encontramos que la cantidad de horas necesarias para que un alumno sea regular supera en mucho la recomendación de EDUCANDO, y que la parte de lugar y materiales no es significativa para el desempeño académico del alumno.

Este trabajo sienta las bases para un estudio más amplio en donde se modificará el instrumento de hábitos y se reforzará la sección de administración del tiempo, como punto crítico para un buen desempeño de los alumnos.

II INTRODUCCIÓN

Uno de los principales factores que preocupa al sector educativo es el rendimiento académico que es equivalente con la situación regular del alumno. Son varios los factores que influyen en el rendimiento académico, existen factores propios del adolescente como son: el paso de la niñez a la adolescencia, cambios físicos, emocionales, sociales, estilos de aprendizaje, hábitos de estudio, distractores como el abuso en el uso de las TICs, administración del tiempo, además de factores externos como son situaciones familiares, problemas económicos, etc.

El presente trabajo se realizó en el CECyT Núm. 3 del bachillerato tecnológico del Instituto Politécnico Nacional con alumnos de edades de entre 14 y 18 años. Como parte del Nuevo reglamento del Instituto Politécnico Nacional En el caso del CECyT, se puede tener un adeudo máximo de 2 asignaturas para poder cursar el siguiente semestre a lo que conocemos como alumnos dentro de reglamento, son alumnos regulares los que no deben ninguna materia, y alumnos irregulares alumnos con adeudos de tres o más unidades de aprendizaje, o materias con un año de desfase (por ejemplo si deben una materia de tercero no se puede cursar sexto semestre).

III DESARROLLO

OBJETIVOS

- Conocer la influencia que tienen los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los alumnos del nivel medio superior del CECyT 3.

- Determinar la cantidad de tiempo que dedican los alumnos a realizar actividades extraescolares y compararla con la considerada por los docentes. Incluyendo alumnos regulares, irregulares y fuera de reglamento.
- Determinar si el desempeño escolar se relaciona con los hábitos de estudio.
- Aplicar el instrumento a grupo específico de alumnos. Seleccionado por el docente (muestreo opinático).

ANTECEDENTES

El rendimiento académico es un resultado del aprendizaje suscitado por la actividad educativa del profesor y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción del docente. Se expresa en una calificación cuantitativa y cualitativa, una nota que si es consistente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje y del logro de unos objetivos preestablecidos Apodaca P., Lobato C (1997).

De acuerdo a las conclusiones de Mendoza y Terreros (2012) en “Hábitos de estudio en el nivel medio superior”, *Los hábitos de estudio definitivamente influyen en el aprovechamiento escolar de los estudiantes. Los de mejor promedio no son los que se consideran más inteligentes, si no quienes desarrollan mejores hábitos para estudiar, y las personas con buenos hábitos pueden aprovechar mejor su tiempo.*

Los hábitos de estudio son definidos en el diccionario de Ciencias de la Educación (1988:714), como aquellos “modos constantes de actuación con el que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos”

De acuerdo a Salgado (2010) las claves para administrar el tiempo son:

- 1.- *Establecer prioridades ubicando las tareas más importantes que permitan tomar las decisiones con base en esa jerarquía.*
- 2.- *Es posible ganar tiempo haciendo un horario más realista.*
- 3.- *Es posible aprender a tomar decisiones básicas.*

De acuerdo a Educando (2012) la recomendación del “tiempo dedicado a realizar tareas para alumnos de bachillerato se considera de entre 1 y dos horas”, pero este

tiempo dependerá de la institución en la que se desenvuelva el estudiante por lo que puede variar.

De acuerdo a todo lo anterior es importante encontrar la cantidad de tiempo que dedican los alumnos regulares a realizar sus actividades escolares. Así como conocer la visión del profesor en cuanto a los tiempos dedicados para las tareas y actividades que propone en su planeación didáctica, y de esta forma encontremos las recomendaciones más adecuadas para lograr mayor cantidad de alumnos regulares en nuestro centro de adscripción con respecto a la administración del tiempo y hábitos de estudio.

METODOLOGÍA

La recogida de datos fue variada, para establecer los tiempos dedicados a la realización de tareas se seleccionaron alumnos regulares, irregulares y fuera de reglamento, así como los docentes de cada uno de los grupos de las diferentes especialidades.

Técnica de cuestionario: para saber los hábitos de estudio se determinó un grupo opinático donde el docente selecciono al grupo de alumnos, uno de ellos es el mejor promedio de la generación con 9.9 general, otro es un alumno que tardo en terminar el bachillerato 6 años, cuando lo mínimo son 3 años, y por último un alumno que fue irregular pero que nunca estuvo fuera de reglamento.

Se utiliza el instrumento de hábitos de estudio recuperado en Febrero 2012, (Anexo 2) con URL

http://www.unex.es/organizacion/servicios/sofd/archivos/ficheros/orientacion/cues_habitoestudio.pdf

RESULTADOS Y DISCUSION

A continuación se muestran los resultados de la aplicación de la encuesta directa y la aplicación del instrumento para determinar hábitos de estudio.

Técnica de observación directa: Se ha observado que durante el semestre los alumnos del nivel medio superior del CECyT 3 tienen períodos de stress por acumulación de trabajo, ya sea de elaboración de prototipos, proyecto aula, láminas,

reportes, exámenes, etc. Se observa una manifestación importante de estrés, ya que llegan sin dormir absolutamente nada un día antes, por lo mismo su desempeño académico no puede ser el óptimo. Esta situación la relaciono directamente con la administración del tiempo.

Técnica de encuesta: El CECyT cuenta con 6 especialidades tecnológicas, Sistemas de Control Eléctrico, Computación, Sistemas Digitales, MAC, Automotriz y Aeronáutica, lo primero que se hizo fue averiguar el tiempo que de cada especialidad dedicaban a realizar actividades escolares, en los tres períodos de evaluación el primero con 24 días hábiles, el segundo con 25 días hábiles y el tercero con 25 días hábiles.

En la primera evaluación se encuentra un gran número de alumnos fuera de reglamento que están esperando la sesión de exámenes especiales para arreglar su situación escolar. Por lo que son entrevistados para obtener los valores que manejan en cuanto a la elaboración de tareas. Para el segundo parcial ya no existen alumnos irregulares por lo que la entrevista solo se da con alumnos regulares de alto promedio, regulares y docentes.

Se entrevista a docentes para establecer si los tiempos que asignan para las tareas que se dejan durante el semestre son adecuados a los que los alumnos deben de invertir. (Anexo 1)

TIEMPO UTILIZADO

Con respecto a los tiempos utilizados para la elaboración de tareas.

Para el primer parcial, donde contamos con alumnos irregulares, regulares y dentro del reglamento, se muestra la tabla 1, se marca en rojo los tiempos menores y en verde los tiempos mayores.

Tabla 1.

Control de Tiempo para la elaboración de tareas.					
Grupo	Horas que tarda un alumno	Horas que tarda un alumno	Horas que tarda un alumno	Horas estimadas por los	Carrera

	regular por parcial aprox. En realizar sus tareas escolares	fuera de reglamento por parcial aprox. En realizar sus tareas escolares	irregular por parcial aprox. En realizar sus tareas escolares	profesores para la realización de tareas.	
4IV1	86	46	73	52	S.C.E
4IV2	94	45	84	59	S.C.E
4IV3	92	40	79	56	S.C.E
4IV4	96	42	83	59	Computación
4IV5	95	40	83	62	Computación
4IV6	99	46	87	50	Computación
4IV7	98	48	83	58	S.D
4IV8	87	43	72	57	S.D
4IV9	96	42	83	60	S.D
4IV10	92	47	74	60	MAC
4IV11	93	45	80	58	MAC
4IV12	96	41	86	50	Aeronáutica
4IV13	87	42	78	57	Automotrices

Tabla 1.- Tiempo que dedican para realizar tareas en el CECyT 3, con alumnos regulares, irregulares y dentro del reglamento para el primer parcial de evaluación con 24 días hábiles.

El promedio de horas dedicadas al estudio estimadas por los profesores es mucho menor a los tiempos reales utilizados por alumnos regulares, lo cual se observa en la tabla 2.

Tabla 2.

24 días 1erP			
Promedio de horas estimadas por parcial:	Promedio	por día	por semana
Profesores	56,8	2,365385	11,8269231
Alumnos regulares	93,2	3,88141	19,4070513
Alumnos fuera de reglamento	43,6	1,817308	9,08653846

Alumnos dentro de reglamento	80,22	3,3425	16,7125
Recomendación		2	10

Tabla 2.- Promedio de todas las especialidades del primer parcial

En la tabla 3 se muestra los promedios por especialidad con respecto solo a alumnos regulares. La carrera donde se dedica mayor tiempo es Computación seguida por aeronáutica, tiempo mayor al promedio de 48 horas recomendadas por EDUCANDO (2012)

Tabla 3.

	Tiempo 1er parcial
Automotriz	87
SCE	90
MAC	92,5
Sistemas digitales	93,6
Aeronáutica	96
Computación	96,6
Recomendación EDUCANDO 2012	48

Tabla 3.- Promedio de tiempos estimados para realizar tareas de cada especialidad para el primer parcial de alumnos regulares.

En la figura 1 se graficaron las seis especialidades con los tiempos que dedican los alumnos regulares a realizar tareas, el primer parcial cubrió 24 días hábiles.

Figura 1

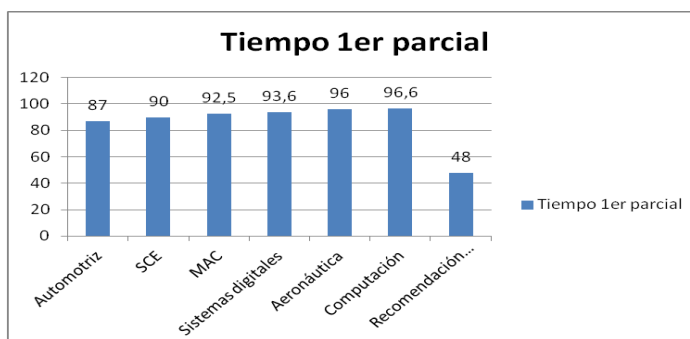


Figura 1. Tiempos que dedican los alumnos regulares a realizar tareas en el primer parcial.

Se puede observar que la especialidad de automotriz es la carrera que necesita menos tiempo para elaborar tareas, y que computación es la carrera con mayor demanda para elaboración de tareas. Sin embargo la diferencia en porcentaje entre una y otra carrera solo está dada por un 10% de diferencia, por lo que podemos concluir que las seis carreras son demandantes en cuanto a elaboración de tareas. Si comparamos contra la recomendación de EDUCANDO 2012, la cantidad de horas para un semestre sería de 48 horas en total y lo que resulta del promedio de las seis especialidades sería 92.6 horas en un parcial. Figura 2.

La diferencia es de un 205 % más en nuestro centro de estudios, una diferencia considerable, pero cabe destacar que es lo necesario para que un alumno sea regular.

Figura 2

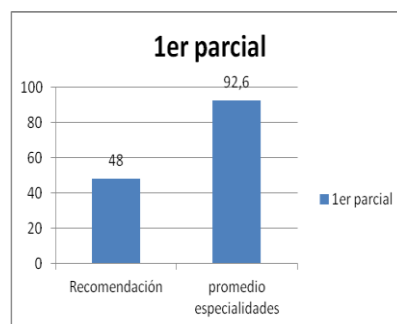


Figura 2. Gráfica comparativa de la recomendación de EDUCANDO 2012 contra promedio de especialidades, para el primer parcial de evaluación.

La figura 3 Presenta los tiempos que dedican a realizar tareas alumnos regulares en el primer parcial por día, considerando solo de lunes a viernes y la recomendación de EDUCANDO 2012. Con lo que podemos establecer que los tiempos recomendados para la elaboración de tareas es muy pequeño con respecto a lo que se presenta en el CECyT 3.

Figura 3

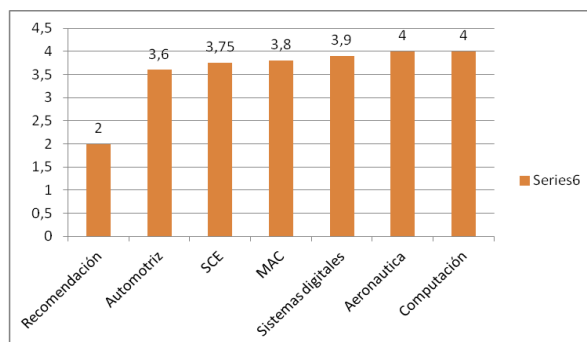


Figura 3 Actividad de tareas por día en el primer parcial con alumnos regulares, incluyendo la recomendación de EDUCANDO 2012.

En la figura 4 se muestran los tiempos dedicados a realizar tareas comparando los alumnos regulares con los alumnos fuera de reglamento. Se establecen los promedios de tiempo para realizar tareas en el primer parcial, por grupos que conforman la especialidad para alumnos regulares y alumnos fuera de reglamento y el porcentaje de diferencia entre uno y otro. Se puede observar que existe una diferencia casi del 50% de tiempos dedicados a realizar tareas durante el primer parcial, entre alumnos regulares y alumnos fuera de reglamento, lo que claramente se ve reflejada en la situación escolar del alumno.

Figura 4

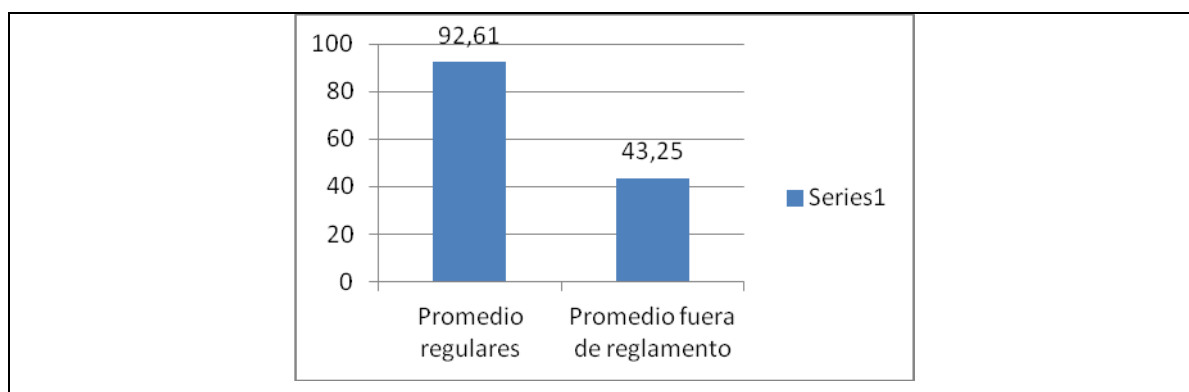


Figura 4. Grafica de comparación de tiempos destinados a realizar tareas entre alumnos regulares y fuera de reglamento.

En la figura 5 podemos observar que la diferencia es de 165% de lo que considera el docente y lo que necesita un alumno regular. Los tiempos que considera el profesor están por debajo de lo que necesita el alumno regular.

Figura 5

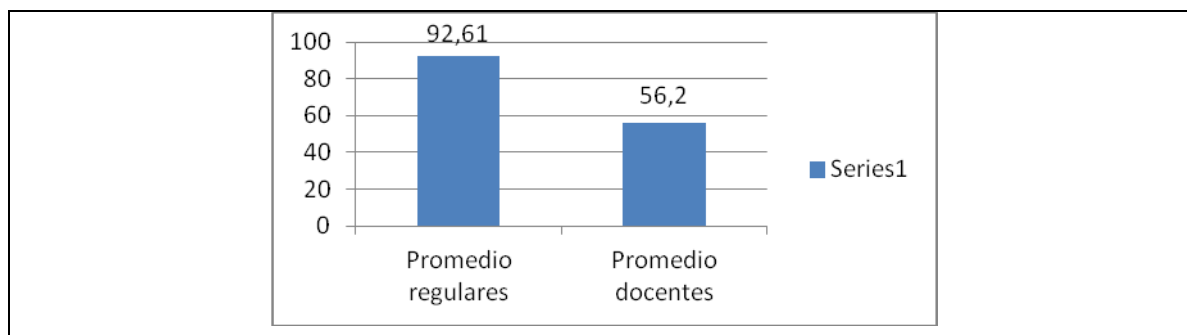


Figura 5. Promedio de tiempo utilizado en el primer parcial de los alumnos regulares y el promedio de los tiempos que los docentes consideran para las actividades escolares.

Figura 6. Se grafican los promedios de tiempos que dedican los alumnos regulares, irregulares, fuera de reglamento y los tiempos que consideran los docentes a la elaboración de tareas en el primer parcial.

Podemos destacar que entre los alumnos regulares e irregulares la diferencia entre el tiempo dedicado a la elaboración de tareas solo es del 8.6 %, por lo que la situación académica depende de otro factor.

La visión de los docentes con respecto a los tiempos dedicados a la realización de tareas resulta sumamente inferior con respecto a lo que necesita un alumno regular una diferencia del 40%, los alumnos fuera de reglamento dedican menos del tiempo que el docente sugiere para la elaboración de tareas.

Figura 6

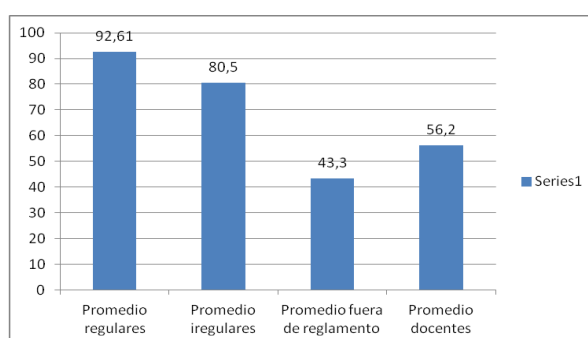


Figura 6. Promedios de alumnos regulares, irregulares, fuera de reglamento y lo que piensan los docentes.

Para el segundo parcial se cuentan con 25 días hábiles, en la figura 7 se muestran los promedios entre los diferentes actores de la investigación, alumnos regulares, irregulares y opinión del docente. Es importante aclarar que para el segundo parcial ya no hay alumnos fuera de reglamento.

Figura 7

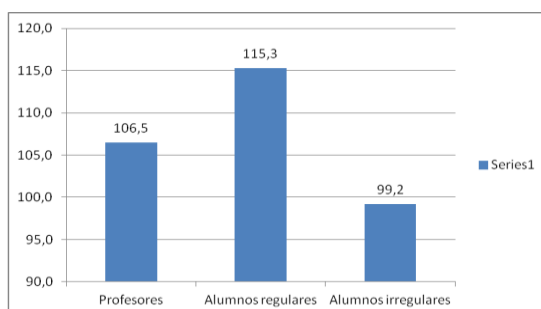


Figura 7. Tiempos estimados a la elaboración de tareas en el segundo parcial, considerando el promedio de la opinión del docente, de los alumnos regulares y de los alumnos irregulares.

Para el tercer parcial, se puede observar que la diferencia entre lo que opina el docente y lo que necesita un alumno regular ya es más cercana, solo existe una diferencia de 8.8 horas por parcial, los alumnos irregulares se separan de los docentes con 7.3 horas y de los alumnos regulares con 16.1 horas en el segundo parcial.

Se puede apreciar que los docentes siempre consideran un tiempo menor de lo que corresponde al tiempo necesario para que un alumno regular termine con las actividades, y los alumnos irregulares utilizan un tiempo menor que el considerado por el docente.

Figura 8

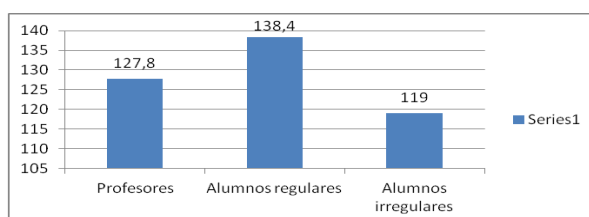


Figura 8. Tiempo promedio estimado a realizar tareas con alumnos regulares, irregulares y visión del docente para el tercer parcial.

En la figura 9 se muestran los tiempos que aplica por día en cada parcial un alumno regular para sus tareas.

Figura 9



Figura 9. Comparativo de los tiempos por día, por parcial que utiliza un alumno regular en realizar sus tareas.

Se observa que los tiempos destinados para la elaboración de tareas se va incrementando con respecto avanza el semestre, y esto se corrobora con las actividades propias de cada unidad de aprendizaje, ya que se entregan proyectos, prototipos y se presenta el proyecto aula para el cierre del semestre.

Con respecto al instrumento de hábitos de estudio, el muestreo es opinático por lo que se seleccionan un muestreo 4 alumnos significativos para hacer la interpretación que sirva de base, para un estudio más amplio.

Se seleccionó un alumno que tuvo el mejor promedio de la generación 2010-2012, con un promedio de 9.67, un alumno que tardo 6 años en terminar el bachillerato, presentando continuamente situaciones de estar fuera de reglamento, un alumno que nunca estuvo fuera de reglamento ni fue irregular con promedio entre 8-9, y un alumno que fue irregular durante el bachillerato pero que no quedo fuera de reglamento nunca.

El instrumento cuenta con 4 secciones de análisis con respecto a los hábitos de estudio, el primero que corresponde al lugar y los materiales, el segundo del tiempo que se le dedica, el tercero del modo en que se estudia y el cuarto de la forma en que resuelven exámenes. La opción si corresponde a un punto, la opción No corresponde a cero puntos y la opción a veces corresponde a 0.5 puntos.

Los porcentajes la eficiencia de cada sección se muestran en la tabla 4

Tabla 4

Alumnos	%Del lugar	%Del tiempo	% Del modo	%De exámenes	% eficiencia
Máximo promedio	67	67	77	100	79
Regular	75	58	77	94	77

Irregular	75	75	60	81	70
Fuera de reglamento	67	0	37	75	44

Tabla 4. Porcentajes de las cuatros secciones del instrumento sobre hábitos de estudio.

En la figura 10 se encuentran los datos sobre el porcentaje de la sección acerca del lugar en donde se estudia. Como se puede observar de acuerdo a la gráfica, el lugar en donde estudian no es un factor determinante para la situación académica del alumno.

Figura 10

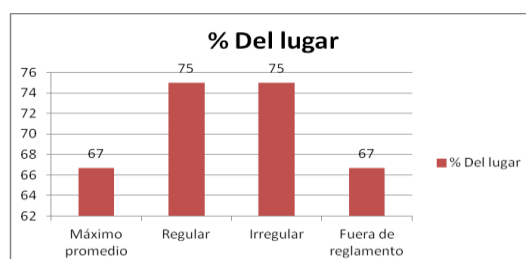


Figura 10. Porcentajes presentados en los diferentes tipos de alumnos con respecto al lugar en donde estudia.

En la figura 11 se encuentran los datos sobre el porcentaje de la sección acerca del tiempo que dedican a estudiar. Se observa que la situación más dramática se encuentra con el alumno que estuvo fuera de reglamento varias veces.

Figura 11

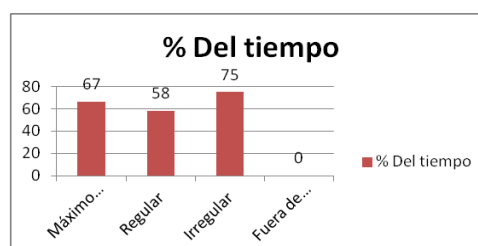


Figura 11. Porcentajes presentados por los diferentes tipos de alumnos con respecto al tiempo que dedican a estudiar.

En la figura 12 se encuentran los datos sobre el porcentaje en la sección del modo en que estudian. Podemos observar que el modo en que estudian los alumnos, influye de manera drástica en su situación académica.

Figura 12

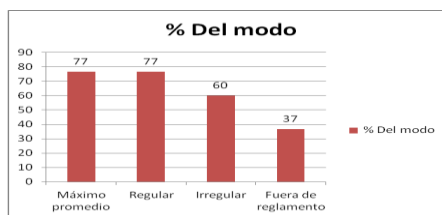


Figura 12. Porcentajes presentados por los diferentes tipos de alumnos con respecto al modo en que estudian.

En la figura 13 se gráfica la última sección del instrumento de hábitos de estudio correspondiente a los exámenes. Se observa que el alumno con mayor promedio en una situación académica reconocida es el que mejor aborda los exámenes.

Figura 13

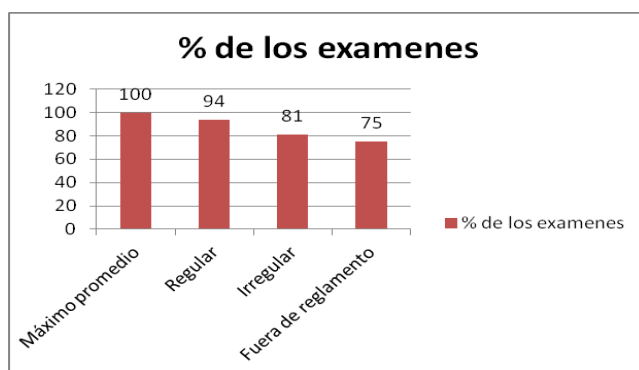


Figura 13. Porcentajes presentados por los diferentes tipos de alumnos con respecto a la forma en que se preparan y contestan sus exámenes.

IV CONCLUSIONES

Podemos concluir que el período en el los alumnos tienen más carga de trabajo es en el tercer parcial de evaluación, en donde deben entregar prototipos, proyectos, y presentación de proyecto aula, a esto se le suma el cumplimiento con servicio social, elaboración de tesis y otras actividades extraescolares que puedan tener durante su vida académica. En las seis diferentes especialidades no hay una diferencia significativa en el tiempo que se dedican a realizar tareas solo existe una diferencia del 10 % con respecto a la de más baja demanda y la de más alta demanda, así como los diferentes maestros de las distintas unidades de aprendizaje, por lo que el promedio general de horas varía de manera representativa para los alumnos de acuerdo a su situación académica (regular, irregular o fuera de reglamento). La diferencia de los tiempos que utilizan para realizar tareas va a determinar la situación escolar del alumno, encontramos que el alumno regular está utilizando casi el doble de tiempo que los alumnos que se encuentran fuera de

reglamento. En el CECyT se está muy por encima de la recomendación que hace EDUCANDO 2012 sobre el tiempo destinado a tareas (2 horas), esto solo se aproxima para alumnos que están fuera de reglamento. La percepción de los docentes con respecto a los tiempos que se necesitan para elaborar tareas es inferior a lo que necesitan los alumnos regulares, por lo que se debe de hacer conciencia para ajustar las actividades y disminuir los tiempos para lograr que los alumnos sean regulares. Los profesores de manera conjunta deben de conocer las actividades generales que están realizando sus alumnos y sondear los tiempo que han utilizado para hacer cada una de las evidencias, o tareas solicitadas por el docente con la finalidad de ajustar los tiempos e incrementar el rendimiento académico del CECyT. Para ser alumno regular es necesario dedicar un promedio de 4 horas diarias de trabajo de lunes a viernes, que nada se compara con el recomendado por EDUCANDO 2012, que establece 2 horas diarias, este tiempo se va modificando con cada uno de los parciales. La influencia que tienen los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los alumnos del nivel medio superior del cecyt 3 es definitiva para establecer su situación escolar. La administración correcta del tiempo es clave fundamental para lograr el rendimiento académico ya que como se puede ver en la figura 9, los tiempos que deben dedicar a la realización de actividades se va incrementando mientras avanza el semestre, y en la figura 11 si no se administra el tiempo el resultado serán problemas en la situación escolar del alumno a través de su formación educativa. El trabajo desarrollado sirve de base para un estudio más completo.

V BIBLIOGRAFIA:

- Apodaca P., Lobato C. Calidad en la Universidad: orientación y evaluación. Barcelona: Laertes, 1997.
- Cortes Bohigas, M. (1988) "Hábitos de estudio" en diccionario de Ciencias de la Educación. Santillana, Madrid.
- Cuestionario Hábitos de estudio, recuperado en febrero del 2012, con URL: http://www.unex.es/organizacion/servicios/sofd/archivos/ficheros/orientacion/ues_habitoestudio.pdf
- Educando, El portal de la educación dominicana, "Las salas de tareas, participación y responsabilidad de los padres", marzo 2012, URL recuperado

15 de julio del 2012, <http://www.educando.edu.do/articulos/familia/las-salas-tareas-participacion-responsabilidad-padres/>

- Mendoza Ana, Iván Terreros, “Hábitos de estudio en el nivel medio superior”, Expociencias 2012. URL recuperado el 15 de julio del 2012, <http://www.expocienciasmetropolitana.org.mx/expociencias2012/phps/docs/D-C-MS-DF-2.pdf>
- Salgado Josué, Leticia Guerrero. Desarrollo personal basado en competencias. Editorial éxodo. 2010.

VI.- ANEXOS

Anexo 1.- Encuesta sobre el tiempo que se necesita aplicar para realizar tareas en las diferentes especialidades del CECyT.

Se les solicito a dos alumnos del más alto promedio, dos alumnos fuera de reglamento, y dos alumnos irregulares de cada grupo de cuarto semestre que establecieran los tiempos que asignaban para la realización de tareas de un total de 13 grupos con 6 especialidades en total, Sistemas de control eléctrico, Computación, Digitales, MAC, Aeronáutica y automotriz.

Así mismo de cada grupo se ubicaron a los profesores de cada materia para solicitar informes sobre los tiempos que ellos consideraban necesarios para hacer sus actividades extra clase, sumando el total de cada grupo.

Anexo 2

Instrumento para detectar Hábitos de estudio

Recuperado febrero del 2012 en

Datos generales

Nombre completo: _____ Edad: _____

Semestre: ____ Grupo: _____ Especialidad: _____ Situación escolar

- Inscrito sin ningún adeudo
- Inscrito con máximo dos adeudos
- No inscrito fuera de reglamento
- Con dictamen de comisión de honor

Promedio general hasta el momento

- a) 9-10 b) 8-9 c) 7-8 d) 6-7 e) 5-6 f) menos de 5

Haz sido irregular alguna vez

- a) Si b) No

Haz estado fuera de reglamento

- a) Nunca b) Una vez c) Dos veces d) Más de dos veces

Instrucciones: de cada pregunta contesta sí, no ó a veces, de acuerdo a lo que practiques normalmente.

Del Lugar y los materiales

1.- ¿Tienes un lugar en casa exclusivo para estudiar?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

2.- El lugar en donde estudias, ¿está alejado de ruidos como los de la televisión o de automóviles?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

3.- ¿Tienes suficiente espacio en tu lugar de trabajo?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

4.- ¿Hay suficiente luz?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

5.- ¿Tienes a mano todo lo que necesitas para trabajar?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

6.- ¿Tienes distractores cerca?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

Del tiempo

7.- ¿Te has fijado un horario de estudio que contemple descansos y tiempo libre?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

8.- ¿Lo sueles cumplir?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

9.- ¿Estudias fuera del horario de clase al menos cinco días a la semana?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

10.- ¿Planificas el tiempo que piensas estudiar cada día?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

11.- ¿Sueles terminar cada día lo que te propusiste estudiar?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

12.- ¿Incluyes tiempos de descanso en tu horario de estudios?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

Del modo

13.- ¿Eres constante en el estudio?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

14.- ¿Consideras que sabes estudiar?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

15.- ¿Lees todo el tema antes de estudiarlo?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

16.- ¿Encuentras fácilmente las ideas principales de lo que lees?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

17.- ¿Subrayas las ideas y los datos importantes?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

18.- ¿Te dedicas a memorizar datos importantes?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

19.- ¿Te formulas preguntas cuando estudias?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

20.- ¿Haces resúmenes mentalmente cuando estudias?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

21.- ¿Pides ayuda cuando se te dificulta algo al estudiar?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

22.- ¿Vas al día con tus estudios?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

23.- Cuando te sientas a estudiar, ¿empiezas enseguida?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

24.- ¿Estudias con intensidad?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

25.- ¿Haces esquemas de lo que estudias?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

26.- ¿Destacas en esos esquemas las ideas principales?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

27.- ¿Consultas libros para ampliar la información del tema a estudiar?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

De los exámenes

28.- ¿Te informas sobre los temas que abarcará el examen?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

29.- ¿Dedicas tiempo suficiente para estudiar los temas hasta que los tienes bien comprendidos?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

30.- Si no te queda claro algún tema, ¿Le pides ayuda a tu profesor o a un compañero?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

31.- En el examen, ¿lees las instrucciones y las comprendes antes de comenzar a resolverlo?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

32.- ¿Repasas de forma general todas las preguntas del examen antes de comenzar a resolverlo?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

33.- ¿Contestas primero las preguntas seguramente sabes?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

34.- Antes de entregar el examen resuelto, ¿repasas tus respuestas?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

35.- ¿Te alcanza el tiempo que te asignan para responder tus exámenes?

a) Si	b) No	c) A veces
-------	-------	------------

Donde el valor para cada respuesta es

Si: 1 punto

A veces: 0.5 puntos

No: 0 puntos