

Test 1: "Consejos Generales"

1.- ¿Es bueno estudiar con música?

- a) No.
- b) Solo si usas cascos para no molestar.
- c) Si, así estudiamos más contentos.

2.- En el horario debemos dejar lo más difícil para...

- a) El final, puesto que ya estamos preparados.
- b) La zona media del horario.
- c) Al principio, que estamos más frescos.

3.- Si quitas horas de sueño para el estudio es que...

- a) Soy un estudiante muy sacrificado.
- b) Las debo recuperar en la siesta.
- c) Me he planificado mal.

4.- En días de diario se debe estudiar...

- a) Todos los días.
- b) Solo cuando me manden tarea.
- c) Solo cuando se acercan los exámenes.

5.- Durante los periodos de estudio debemos llamar a los amigos...

- a) Siempre que lo necesitemos.
- b) No se los llama, esperaremos al descanso.
- c) Solo si tenemos una duda importante.

6.- Cuáles de estas cosas debe haber cerca de la mesa de trabajo:

- a) Un móvil para consultar dudas a los amigos.
- b) Un tebeo para los ratos de descanso.
- c) Un diccionario.

7.- Una buena alimentación y el ejercicio físico influyen en el estudio...

- a) Positivamente.
- b) Solo influye positivamente la alimentación.
- c) No influyen nada.

8.- Debemos utilizar para estudiar estimulantes como el café u otras

- a) Solo en casos de extrema necesidad.
- b) Jamás.
- c) En los exámenes finales. (Una vez al año...)

9.- La iluminación debe ser...

- a) De una bombilla de 10 watios
- b) Contraria a la mano con que escribimos.
- c) De frente

10.- Cuando encontremos dificultades lo mejor es...

- a) Dedicarse a otra cosa.
- b) Resignarse.
- c) No rendirse.

Soluciones al test "Consejos Generales"

1.- ¿Es bueno estudiar con música?

No.

2.- En el horario debemos dejar lo más difícil para...

La zona media del horario.

3.- Si quitas horas de sueño para el estudio es que...

Me he planificado mal.

4.- En días de diario se debe estudiar...

Todos los días.

5.- Durante los periodos de estudio debemos llamar a los amigos...

No se los llama, esperaremos al descanso.

6.- Cuáles de estas cosas debe haber cerca de la mesa de trabajo:

Un diccionario.

7.- Una buena alimentación y el ejercicio físico influyen en el estudio...

positivamente.

8.- Debemos utilizar para estudiar estimulantes como las anfetaminas...

Jamás.

9.- La iluminación debe ser...

Contraria a la mano con que escribimos.

10.- Cuando encontremos dificultades lo mejor es...

No rendirse.

TEST 2: ¿ESTUDIAS BIEN?

- Las respuestas posibles en todas las preguntas son:

Siempre, A veces, Nunca.

- Apunta los resultados.
- El baremo, al final
- Puedes realizar este test en el ordenador de forma interactiva y, al final se generará un informe automático

Ambiente de estudio

- 1 ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?
- 2 ¿Estudias en una habitación sin ruidos (tele, radio, etc,...) que te distraigan?
- 3 ¿Está tu mesa despejada y libre de objetos que te distraigan?
- 4 Cuando te pones a estudiar ¿tienes a mano todo lo que necesitarás?
- 5 ¿Estudias con buena luz? (Un flexo + una luz suave de ambiente).
- 6 Estudio tumbado o cómodamente en el sofá.

Atención y trabajo en clase

- 7 ¿Preguntas en clase cuando no comprendes?
- 8 Me "llaman la atención" en clase.
- 9 Pierdo el "hilo" de la explicación.
- 10 Tomo apuntes en clase aunque no sea obligatorio.
- 11 En clase estoy atento.
- 12 Salgo voluntario.
- 13 Anoto en mi cuaderno o agenda las tareas para el día siguiente y posteriores.

Planificación

- 14 Tengo un horario habitual de estudio que intento cumplir.
- 15 En el horario de estudio incluyo breves periodos de descanso.
- 16 Compruebo a menudo si estoy cumpliendo el plan de trabajo.
- 17 Cuando me voy a poner a estudiar sé, con precisión, lo que voy a hacer a continuación.
- 18 Antes de elaborar un trabajo hago un guión o esquema de lo que voy a hacer.
- 19 Cuando hay exámenes duermo más de 6 horas.
- 20 Se me echa el tiempo encima antes de los exámenes.
- 21 Hago una planificación especial la semana antes de los exámenes.
- 22 Tengo abandonadas las asignaturas más difíciles o que menos me gustan.
- 23 Cada día me pongo a estudiar a una hora distinta.

Concentración, esfuerzo.

- 24 Hago las tareas y el estudio lo más pronto posible porque estoy pensando en la tele o los videojuegos.
- 25 Estudio, como mínimo, 5 días a la semana.
- 26 Salgo de la habitación en los ratos de estudio.
- 27 Suelo presentar limpios y sin faltas de ortografía o expresión mis trabajos.
- 28 Soy capaz de estudiar intensamente durante un buen rato sin perder la concentración.
- 29 Pido ayuda cuando tengo dificultades en los estudios.

Técnica.

- 30 Llevo al día los ejercicios y demás tareas.
- 31 Procuero leer los temas antes de que los explique el profesor.
- 32 Leo por encima el texto antes de estudiarlo.
- 33 Subrayo en los textos las ideas más importantes.
- 34 Hago anotaciones en los márgenes del texto.
- 35 Hago esquemas que luego utilizo para estudiar.
- 36 Procuero que en mis esquemas estén todas las ideas del texto.
- 37 Procuero que mis esquemas tengan el menor número de palabras posibles.
- 38 Memorizo los esquemas los días anteriores al examen.
- 39 Utilizo, para complementar, materiales diferentes de mi libro de texto, como otros libros, mapas...

Preparación de exámenes.

- 40 Cuando hay un examen estoy nervioso porque hay bastantes cosas que no domino.
- 41 Tengo muy claro en los exámenes la materia que entra y la que no.
- 42 Repaso todo el examen antes de entregarlo.
- 43 Nada más darme el examen empiezo a escribir inmediatamente.
- 44 En los exámenes calculo cuánto tiempo voy a dedicar a cada pregunta.
- 45 Procuero hacer mis exámenes con letra muy clara, sin faltas de ortografía ni de redacción.

Actitud y motivación.

- 46 ¿Crees que los estudios te ayudarán mucho a triunfar en tu vida profesional?
- 47 Me gusta aprender.
- 48 Estudiar es muy desagradable.
- 49 Los profesores se dedican a fastidiarme con sus exigencias.
- 50 Pienso que lo mejor sería ponerme a trabajar cuanto antes y dejar de estudiar.
- 51 Necesito que me obligen a ponerme a estudiar y que vigilen mi estudio para que yo me esfuerce.
- 52 Casi todas las clases son muy aburridas.
- 53 Si lo veo necesario, estudio sin que me preocupe el tiempo.

Autoestima.

- 54 El éxito en los estudios depende de mí.
- 55 Sé decir 4 cualidades más de las que me siento orgulloso.
- 56 Tengo fe en mí mismo.
- 57 Me preocupa muchísimo hablar en público.
- 58 Me dejo influir por los demás fácilmente.

A continuación, el test, baremado:

Preguntas 1,2,3,4,5,7,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,21,25,27 a
39,41,42,44,45,46,47,53,54,55y 56:

siempre = 2;

a veces = 1;

nunca = 0;

Pregunta 6,8,9,20,22,23,24,26,40,43,48,49,50,51,52,57 y 58:

siempre = 0;

a veces = 1;

nunca = 2;

Textos:

VALORACIÓN GENERAL

Si $total < 23$ "Realmente nefasto. Tómate el estudio en serio. Tu futuro está en juego. Esta web te puede ser de gran utilidad. EMPIEZA YA.";

Si $total \geq 23$ y $total < 46$ "Bastante mal. Estas páginas web te pueden ayudar mucho. Empieza cuanto antes.";

Si $total \geq 46$ y $total < 69$ "Puedes mejorar bastante. Decídate a leer esta web y aplicar lo que te recomendamos.";

Si $total \geq 69$ y $total < 92$ "Aunque tu estudio no es demasiado malo, aún puedes mejorar: lee esta web y... ¡A por todas!";

Si $total \geq 92$ y $total < 117$ "Tu estudio es aceptable, pero seguramente encontrarás en esta web detalles y trucos que no se te habían ocurrido.";

Vara valorar cada apartado calcularemos:

totalAM son los puntos obtenidos en el apartado ambiente.

totalAT son los puntos obtenidos en el apartado atención.

totalPL son los puntos obtenidos en el apartado planificación.

totalCO son los puntos obtenidos en el apartado concentración.

totalTE son los puntos obtenidos en el apartado técnicas.

totalPR son los puntos obtenidos en el apartado preparación de exámenes.

totalAC son los puntos obtenidos en el apartado actitud, motivación.

totalAU son los puntos obtenidos en el apartado autoestima.

ambiente

SI $totalM < 4$ " Tienes un ambiente de estudio en casa es bastante malo: debes mejorarlo, organiza todas las cosas del lugar donde estudias. ";

SI $totalAM \geq 4$ Y $totalAM < 7$ " Tu ambiente de estudio en casa puede mejorar: elimina distracciones, organiza tu zona de estudio ";

SI $totalAM \geq 7$ Y $totalAM < 10$ " Tu ambiente de estudio en casa no es malo pero aún puede mejorar. ";

SI $totalAM \geq 10$ Y $totalAM < 13$ " Tu ambiente de estudio en casa parece bueno. ";

atención

SI $totalAT < 5$ " Debes mejorar urgentemente tu concentración e interés en clase. ";

SI $totalAT \geq 5$ Y $totalAT < 9$ " Tu atención en clase no es buena: mejórala. ";

SI $totalAT \geq 9$ Y $totalAT < 12$ " Tu atención y concentración en clase aún pueden mejorar: busca los motivos de las distracciones. ";

SI $totalAT \geq 12$ Y $totalAT < 15$ " Tu atención y concentración en clase parecen aceptables: te beneficiarán en los estudios. ";

planificación

SI $totalPL < 6$ " Estás muy mal en planificación: piensa que es decisiva. Organízate YA. ";

SI $totalPL \geq 6$ Y $totalPL < 11$ " Necesitas planificarte bien urgentemente: inténtalo. ";

SI $totalPL \geq 11$ Y $totalPL < 16$ " Tu planificación puede mejorar mucho: revisa horarios, tiempo que dedicas... ";

SI $totalPL \geq 16$ Y $totalPL < 21$ " Tu planificación es buena, lo cual debe influir positivamente en tus resultados. ";

concentración y esfuerzo

SI $totalCO < 4$ " Te esfuerzas muy poco; ten claro que el esfuerzo es la base del éxito. ";

SI $totalCO \geq 4$ Y $totalCO < 7$ " Tu esfuerzo y concentración son escasos: pon remedio. ";

SI $totalCO \geq 7$ Y $totalCO < 10$ " Debes esforzarte un poco más y mejorar tu concentración. ";

SI $\text{totalCO} \geq 10$ Y $\text{totalCO} < 13$ " Tu nivel de esfuerzo y concentración son buenos.";

técnicas

SI $\text{totalTE} < 6$ " Andas realmente mal en técnicas de estudio: debes aprender técnicas de estudio y ponerlas en práctica urgentemente.";

SI $\text{totalTE} \geq 6$ Y $\text{totalTE} < 11$ " Debes mejorar bastante tus técnicas de estudio: piensa que te ayudarán.";

SI $\text{totalTE} \geq 11$ Y $\text{totalTE} < 16$ " Tu nivel de aplicación de las técnicas de estudio está por debajo del óptimo: aplícalas en su totalidad.";

SI $\text{totalTE} \geq 16$ Y $\text{totalTE} < 21$ " Tu nivel de aplicación de las técnicas de estudio parece aceptable.";

preparación exámenes

SI $\text{totalPR} < 4$ " No preparas nada bien los exámenes: debes aprender mucho al respecto.";

SI $\text{totalPR} \geq 4$ Y $\text{totalPR} < 7$ " Tus notas pueden mejorar bastante si aprendes algunas cosas acerca de la preparación de exámenes.";

SI $\text{totalPR} \geq 7$ Y $\text{totalPR} < 10$ " Hay recomendaciones en esta web sobre la preparación de exámenes que deberías poner en práctica.";

SI $\text{totalPR} \geq 10$ Y $\text{totalPR} < 13$ " Aparentemente no preparas mal los exámenes.";

actitud y motivación

SI $\text{totalAC} < 5$ " Si no mejoras tu actitud y tu interés nadie puede ayudarte; y son realmente malas.";

SI $\text{totalAC} \geq 5$ Y $\text{totalAC} < 9$ " Deberías pensar que los estudios son importantes; eso te ayudará a lograr tus objetivos.";

SI $\text{totalAC} \geq 9$ Y $\text{totalAC} < 13$ " Tómate un poco más de interés y verás mejorar tus resultados.";

SI $\text{totalAC} \geq 13$ Y $\text{totalAC} < 17$ " Parece que te gusta estudiar. Tu interés y motivación te pueden hacer llegar lejos: no cambies.";

autoestima

SI $\text{totalAU} < 4$ " Eres mucho mejor de lo que crees y puedes hacer mucho más: ¡ÁNIMO!";

SI $\text{totalAU} \geq 4$ Y $\text{totalAU} < 7$ " Un poco más de confianza en ti mismo te podría beneficiar mucho.";

SI $\text{totalAU} \geq 7$ Y $\text{totalAU} < 9$ " Tener confianza en ti mismo te beneficia.";

SI $\text{totalAU} \geq 9$ Y $\text{totalAU} < 11$ " Te beneficia ser una persona segura de ti misma, pero no te confíes ni te sobrevalores.";