

**COORDINACIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**TEST DE HABITOS DE ESTUDIO**

**Instrucciones.**- Este cuestionario te ayudara a valorar tu estudio. Consta de cuarenta preguntas; tiene una hoja de respuestas y una cuadrículada, para que elabores gráficamente tus resultados.

Contesta con la verdad. Lee cuidadosamente cada pregunta, medita en su contenido y anota los números 3,2 y 1, de acuerdo a lo siguiente:

- ☺ 3 cuando lo que se pregunta lo haces siempre.
- ☺ 2 cuando lo que se pregunta lo haces algunas veces.
- ☺ 1 cuando lo que se pregunta nunca lo haces.

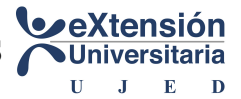
**LISTO PUEDES EMPEZAR**

1. ¿Duermes diariamente durante la noche por lo menos ocho horas?
2. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?
3. ¿Sigues un horario para controlar tu estudio y demás actividades?
4. ¿Lees rápidamente cualquier tema y lo entiendes de inmediato?
5. ¿Haces ejercicio físico todos los días, aunque sea poco?
6. ¿Dispones de una mesa, escritorio o sus equivalentes, para estudiar?
7. ¿Empiezas a estudiar todos los días en una hora fija?
8. Cuando estudias, ¿puedes concentrarte evitando divagaciones?
9. ¿Alternas tus horas de estudio con breves descansos?
10. ¿En tu casa colaboran contigo, no interrumpiéndote mientras estudias?
11. ¿Estudias de una a dos horas diariamente?
12. ¿Consultas a tus maestros cuando no entiendes algo en clase?
13. ¿Desayunas diariamente antes de ir a la escuela?
14. Para estudiar, ¿cuentas con un cuarto de estudio?
15. En tu tiempo de exámenes, ¿estudias más tiempo que en días normales?
16. Cuando quieres aprender de memoria, ¿necesitas pocos repasos?
17. ¿Tomas tus alimentos a la misma hora todos los días?
18. ¿Cuentas con todos los materiales y libros para estudiar?
19. ¿Estudias diariamente las asignaturas del día siguiente?
20. Al llegar tarde a clase, ¿sabes que estas preparado en todas las materias?
21. ¿Descansas los domingos y días festivos?
22. ¿El cuarto o lugar de estudio tiene buena ventilación y luz?
23. ¿Lees primero el contenido general de lo que tienes que estudiar?
24. Cuando estudias, ¿lo haces para aprender y recordar?
25. ¿En exámenes duermes igual que otros días?
26. ¿Prefieres de día que de noche?
27. ¿Consultas el diccionario en palabras que no entiendes?
28. Después de estudiar, ¿haces resumen de lo leído?
29. En vacaciones, ¿aprovechas el tiempo para aprender algo?
30. ¿Tus padres te ayudan proporcionándote lo que necesitas?
31. ¿Escuchas con atención a los compañeros de clase?
32. ¿Al estudiar aprender lo más importante?



Universidad Juárez  
del Estado de Durango

**UNIVERSIDAD JUÁREZ DEL ESTADO DE DURANGO**  
**DIRECCIÓN DE EXTENSIÓN DE LOS SERVICIOS UNIVERSITARIOS**



***COORDINACIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA***

33. ¿Procuras no comer mientras estudias?
34. Donde estudias, ¿está lejos del ruido?
35. ¿Tienes notas y ejercicios al corriente y en orden?
36. ¿No interrumpes tu estudio para hacer otras cosas?
37. Cuando tienes exámenes, ¿te alimentas mejor?
38. Cuando vas a estudiar, ¿tienes de antemano dispuestos todos los materiales?
39. En tiempo de exámenes, ¿dedicas más tiempo a ciertas materiales?
40. Cuando no entiendes la clase, ¿preguntas?

## CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

### Hoja de Respuestas

Alumno \_\_\_\_\_ Escuela \_\_\_\_\_

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
SUMAS: HH:	CM:	HE:	CE:

### Resultados

CLAVE: HH: Hábitos higiénicos \_\_\_\_\_  
 CM: Condiciones Materiales \_\_\_\_\_  
 HE: Hábitos de estudio \_\_\_\_\_  
 CE: Capacidad de estudio \_\_\_\_\_

NIVELES

10 AL 15  
 16 AL 20  
 21 AL 25  
 26 AL 30

MALO  
 REGULAR  
 BUENO  
 MUY BUENO