

MEJORANDO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO

Los hábitos de estudio son principalmente las **condiciones** en las cuales se estudia (horarios, tiempo, lugar, etc.).

Los hábitos de estudio son el **mayor predictor del éxito** académico, por lo que al adquirirlos podrás facilitar y potenciar tu habilidad para aprender, sacando el máximo provecho de tu formación universitaria.

Lo más importante es que se tratan de una **conducta aprendida**, por lo tanto se pueden adquirir.

Mejorar tus hábitos de estudio puede tener un gran impacto en:

Planificación del tiempo

Manejo del estrés

Rendimiento académico en la Universidad



	nunca	casi nunca	casi siempre	siempre
Tomo apuntes en clases.	1	2	3	4
Estudio de mis apuntes.	1	2	3	4
Establezco un horario para estudiar.	1	2	3	4
Preparo un temario antes de comenzar a estudiar.	1	2	3	4
Al estudiar hago notas al margen de los textos.	1	2	3	4
Logro hacer buenos resúmenes.	1	2	3	4
Puedo cambiar mi manera de estudiar sin pedir la ayuda de otros.	1	2	3	4
Logro hacer buenos mapas conceptuales.	1	2	3	4
Sé cuándo, cómo y a quién debo pedirle ayuda para aprender.	1	2	3	4
Me siento seguro de mi capacidad para aprender lo que estudio.	1	2	3	4
Al estudiar logro dejar de lado mis problemas personales.	1	2	3	4
Puedo concentrarme en mis estudios.	1	2	3	4
Sin importar la naturaleza de la tarea me empeño hasta terminarla.	1	2	3	4
Evalúo la eficacia de mi estudio al terminar de estudiar.	1	2	3	4

Todas las respuestas en que marcaste **1 o 2**, muestras las áreas en que puedes mejorar tus hábitos de estudio.