

CUESTIONARIO SOBRE ORGANIZACIÓN Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Instrucciones: Marca por favor con una X en el espacio correspondiente, según sea tu caso.

Ítems	SI	NO
1. ¿Acostumbras dejar para el último la preparación de tus trabajos?		
2. ¿Es frecuente que no termines tus tareas a tiempo?		
3. ¿Acostumbras a emplear tiempo en leer las revistas, ver televisión o charlar cuando deberías dedicarlo a estudiar?		
4. Tus tareas escolares ¿te llevan a descuidar a menudo tus actividades sociales o deportivas?		
5. ¿Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías?		
6. ¿Está tu escritorio situado directamente frente a una ventana, puerta u otra fuente de distracción?		
7. ¿Acostumbras estudiar recostado en la cama o acomodado en un asiento cómodo?		
8. ¿Tu mesa de estudio está desordenada y llena de objetos, que no dispones de sitio suficiente para estudiar con eficacia?		
9. ¿Estudias con frecuencia mientras tienes puesta la radio, la televisión o la grabadora?		
10. ¿Con frecuencia interrumpes tus estudios, por actividades o ruidos que provienen del exterior?		
11. ¿Con frecuencia tienes dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de un cierto tiempo?		
12. Al tomar notas ¿te sueles quedar atrás con cierta frecuencia debido a que no puedes escribir con suficiente rapidez?		
13. Poco después de comenzar un curso, ¿sueles ordenar tus apuntes?		
14. ¿Te preparas a veces para un examen memorizando fórmulas, definiciones o reglas que no entiendes con claridad?		
15. Al preparar un examen ¿sueles estudiar toda la asignatura en el último momento?		
16. ¿Acostumbras entregar tus exámenes sin revisarlos detenidamente para ver si tienes algún error cometido por descuido?		
17. ¿Empleas normalmente mucho tiempo en contestar la primera mitad del examen y tienes que apresurarte en la segunda?		
18. ¿Utilizas técnicas de relajación antes de un evento que te genere ansiedad?		
19. ¿Utilizas técnicas de respiración antes de un evento que te genere ansiedad?		
20. ¿Utilizas técnicas de estiramiento antes de un evento que te genere ansiedad?		