

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Gilbert Wrenn

Nombres:

Apellidos:

Colegio:

Edad: Ciudad: Fecha:

En las páginas siguientes encontrará el Inventario de **Hábitos de Estudio de Gilbert Wrenn**. Procure contestar no según lo que tendría o no tendría que hacer, o según lo que hacen los demás, sino de acuerdo con lo que usted acostumbra hacer ahora. Conteste a todas las preguntas.

A continuación de cada frase encontrará tres columnas. En ellas anotará sus repuestas. Para hacerlo bastará con que marque usted una X en la columna que mejor describe su caso particular. Marque de acuerdo con la siguiente clave:

Si debe contestar

"Rara vez o nunca lo hago"

"A veces lo hago"

"A menudo o siempre lo hago"

Marque una X en la:

Columna N

Columna AV

Columna S

RECUERDE QUE ESTE ES UN EXAMEN DE LO QUE USTED HACE REALMENTE

CONTENIDO		N	AV	S	PUNTAJE
A. MIS TÉCNICAS PARA LEER Y TOMAR NOTAS					
1.	Tengo que releer los textos varias veces las palabras no tienen mucho significado para mí la primera vez que las leo.				
2.	Me cuesta darme cuenta de cuáles son los puntos más importantes de lo que estoy leyendo o estudiando; tiendo a sacar apuntes de cosas que después resultan que no tienen importancia.				
3.	Vuelvo atrás y repito lo que he estudiado, deteniéndome en los puntos que encuentro dudosos.				
4.	Leo en voz alta al estudiar.				
5.	Mientras estoy tomando apuntes de algo que el profesor dijo antes, se me escapan datos importantes de la clase que está dictando.				
B. MIS HÁBITOS DE CONCENTRACIÓN					
6.	Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando después de haber terminado no sé lo que he leído.				
7.	Tengo tendencia a "fantasear" cuando trato de estudiar.				
8.	Tardo mucho en acomodarme y estar listo para estudiar.				
9.	Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a trabajar: tiendo a perder el tiempo.				
C. MI DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO Y RELACIONES SOCIALES DURANTE EL ESTUDIO					
10.	Muchas veces las horas de estudio me resultan cortas para concentrarme o sentirme con ganas de estudiar.				
11.	Mi tiempo no está bien distribuido dedico demasiado tiempo a algunas cosas y muy poco a otras.				
12.	Mis horas de estudio son interrumpidas por llamadas telefónicas, visitas y ruidos que me distraen.				
13.	Me es difícil terminar un trabajo en un determinado tiempo; por eso queda sin terminar o mal hecho o no está a tiempo.				
14.	Me gusta estudiar con otros y no solo.				
15.	El placer que siento en "haraganear" o divagar perturba mis estudios.				
16.	Ocupo mucho de mi tiempo en leer novelas, en ir al cine, ver televisión, etc.				
17.	El exceso de vida social (bailes, citas, paseos, etc) me impide tener éxito en mis estudios.				

CONTENIDO		N	AV	S	PUNTAJE
D. MIS HÁBITOS Y ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO					
18.	Me pongo nervioso y tengo lagunas en los exámenes se me olvida todo y no puedo decir lo que sé.				
19.	Antes de empezar a escribir en un examen de tipo subjetivo o de ensayo, preparo mentalmente la respuesta.				
20.	Termino mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado para entregar.				
21.	Trato de comprender cada punto de la materia a medida que la voy estudiando, así no tengo que volver atrás para aclarar puntos dudosos.				
22.	Trato de relacionar los temas que se estudian en un curso con los que se estudian en otros.				
23.	Trato de resumir, clasificar y sistematizar los hechos aprendidos, asociándolos con materias y hechos que he estudiado anteriormente.				
24.	Tengo la idea de que he estado demasiado tiempo sin estudiar o que aprendí las materias básicas hace demasiado tiempo.				
25.	Trato de no estudiar meramente lo indispensable para una lección o un examen.				
26.	Me siento demasiado cansado, con sueño e indiferente para asimilar lo que estudio.				
27.	Tengo que estudiar en un lugar donde pueda fumar, y si leo en una biblioteca debo salir a fumar un cigarrillo.				
28.	El desagrado que me producen ciertos temas y profesores me impide lograr un mayor éxito en mis estudios.				
TOTAL					