

# 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   |   |   |    |   |         |