

CUÁLES SON MIS PROBLEMAS PARA ESTUDIAR

Rellena este cuestionario con la máxima sinceridad. Trata de poner en práctica las propuestas que se te hacen tanto en este documento como en tu Instituto y vuelve a contestarlo de nuevo al cabo de un tiempo (al final de cada trimestre, por ejemplo). Comprueba si vas mejorando en algún aspecto y cuáles son los aspectos que debes mejorar todavía.

Para contestar al cuestionario marca con una cruz en la casilla correspondiente al número que mejor refleje tu situación actual, según el siguiente criterio:

0 = Nada, ausente

1 = Algo, leve

2 = Mediano

3 = Intenso, fuerte

	1ª Evaluación				2ª Evaluación				3ª Evaluación			
	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
1. AUTOVALORACIÓN: "No valgo"												
2. MOTIVACIÓN: "No tengo ganas"												
3. UTILIDAD: "No sé para qué sirve"												
4. CONCENTRACIÓN: "No me concentro"												
5. COMPRENSIÓN: "No entiendo"												
6. MEMORIZACIÓN: "No me acuerdo"												
7. PLANIFICACIÓN: "No me alcanza el tiempo"												
8. EXAMENES: "Temo los exámenes"												
9. INTEGRACIÓN: "Tengo problemas con mis compañeros"												
10. ADECUACIÓN SOCIAL: "Me llevo mal con el profesor/con mis familiares"												

Totales: — — — —

Total Final

INTERPRETACIÓN: En aquellos aspectos que consigas alta puntuación debes tratar de analizar las causas y buscar medios para mejorar.

Si la puntuación total supera los 15 puntos indica que hay aspectos que debes mejorar.

Si es superior a 25, indica que deberías consultar con alguien tus problemas con los estudios, pues éstos son importantes.