

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
SUBDIRECCIÓN DE BACHILERATO GENERAL

EPOEM

ESCUELAS PREPARATORIAS OFICIALES DEL ESTADO DE MÉXICO

PLAN MAESTRO DE ORIENTACIÓN
EDUCATIVA

PRUEBAS PSICOMÉTRICAS PRIMER SEMESTRE

COMPENDIO DE
INSTRUMENTOS
PSICOPEDAGÓGICOS

INSTRUCCIONES:

CADA PRUEBA QUE A CONTINUACIÓN PUEDES LEEER CONTIENE SUS INDICACIONES PARA RESOLVERLA. LEE DETENIDAMENTE Y COMPLETA TODA LA INFORMACION. POSTERIORMENTE DEBERAS ENTREGAR EN TU ESCUELA TODOS ESTOS DOCUMENTOS COMO REQUISITO DE INSCRIPCIÓN. IGUALMENTE DESCARGA E IMPRIME TU REGLAMENTO ESCOLAR. LEELO DETENIDAMENTE Y FIRMA DE ACUERDO, ADEMÁS DEBERÁ FIRMARLO Y LEERLO TU TUTOR (A).

FICHA DE IDENTIFICACIÓN

PRIMERO

SEGUNDO

TERCERO

I. DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

Apellido Paterno/ Apellido Materno/ Nombre(s)

CURP: _____ Sexo: (F / M) _____

Estado civil: _____ Tienes hijos: Si / No _____

¿Dependen económicamente de ti? _____

Fecha de Nacimiento: Día _____ Mes _____ Año _____

Edad: Primero

Segundo

Tercero

Fecha de ingreso a la Institución: _____

Grado: _____ Grupo _____ No. de expediente: _____

Puntaje de examen de admisión _____ Promedio de secundaria _____

E-mail : _____ Facebook: _____

Teléfono celular: _____

¿Padeces alguna enfermedad? (Si) (No) ¿Cuál? _____

Tipo de Sangre: _____

Domicilio particular: _____

Calle / no. / Barrio / municipio

Código postal: _____

Alguna referencia: _____ Tel. Casa: _____

En caso de emergencia, avisar a: _____

Parentesco _____ teléfono particular y/o celular _____

FICHA BIOPSIICOSOCIAL/ENTREVISTA

II. AREA FAMILIAR

Nombre Del Padre: _____ ¿Vive?

Si () No () Edad: _____ Ocupación: _____

Domicilio del trabajo: _____

Teléfono del trabajo: _____ Teléfono celular: _____

Escolaridad, marca el nivel concluido:

() No Tiene Estudios () Primaria () Secundaria

() Preparatoria () Licenciatura () Posgrado

¿Padece Alguna Enfermedad? Si () No () Menciona cuál: _____

Nombre de la Madre: _____

_____ ¿Vive? Si () No () Edad:

_____ Ocupación: _____

Domicilio del trabajo: _____

Teléfono del trabajo: _____ Teléfono celular: _____

Escolaridad, marca el nivel concluido:

() No Tiene Estudios () Primaria () Secundaria

() Preparatoria () Licenciatura () Posgrado

¿Padece Alguna Enfermedad? Si () No () Menciona: _____

¿Tienes hermanos? Si / No ¿Cuántos? _____ Hombres _____ Mujeres _____

¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos? _____

MARCA CON UNA X DENTRO DEL PARENTESIS EL TIPO DE FAMILIA QUE SE IDENTIFIQUE CON LA TUYA

	NUCLEAR	MONOPARENTAL	EXTENSA
TIPO DE FAMILIA	Aquella familia que está conformada por papá, mamá e hijos. ()	Aquella familia que está conformada ya sea por papá o mamá e hijos. ()	Aquella familia que está conformada por abuelos, tíos, primos, padres y hermanos. ()

Actualmente vives con:

() ambos padres

() padre

() madre

() Otro menciona: _____

En caso de vivir con otros parientes menciona con quien: _____

Marca por qué vives con esa persona:

() Economía

() Ubicación de la Escuela

() Problemática familiar

¿Quién te sostiene económicamente?:

() Padre

() Madre

() Ambos

() Yo

() otro, menciona: _____

Actualmente ¿trabajas? Si / No _____ ¿En qué? _____

Número de personas que viven en tu casa (incluyéndote)

Describe como es la relación con tu mamá:

() Excelente () Buena () Regular () Insuficiente Describe como

es la relación con tu papá:

() Excelente () Buena () Regular () Insuficiente Marca como

es la relación de confianza que llevas en tu familia:

() Excelente () Buena () Regular () Insuficiente En quién

confías más:

() Papa () Mama () Ambos () Otros, menciona: _____

Existen normas de convivencia que se practican en tu Familia: () Si () No

Marca cuales de ellas practican en tu familia.

() Fomento y practica de valores: Respeto, Responsabilidad, amor, solidaridad, honestidad () Fomento a la convivencia familiar

() Actividades y juegos en familia

Cuando incurres en una falta, como te sancionan tus padres:

() Cancelan Salidas

()

Reparación

del Daño ()

Limitación

económica

() Retiran cualquier Dispositivo: Celular, T.V, Juego

electrónico, Tablet () Ninguna

Describe la relación con tus hermanos (as)

() Excelente () Buena () Regular () Insuficiente Escribe los

siguientes datos de tus hermanos (as):

NOMBRE COMPLETO	EDAD	ESCOLARIDAD

De acuerdo con las características de tu familia marca la opción que mejor describa la relación familiar.

	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	INSUFICIENTE
DINAMICA FAMILIAR	Aquella familia en la que hay una buena comunicación y participa en las actividades dentro y fuera del hogar para beneficio de la misma.	Aquella familia que logra una interacción adecuada de padres a hijos y viceversa.	Aquella familia que tiene poca comunicación, no indaga situaciones personales de su hijo. Por lo general solo interviene un padre.	No existen relaciones afectivas ni apoyo mutuo, entre los integrantes de la familia, imperando la indiferencia o maltrato.
	()	()	()	()

III ÁREA ACADÉMICA

Escuela secundaria de procedencia: _____

Domicilio de la secundaria de procedencia:

Barrio / Colonia / Municipio / Estado

Promedio escolar con que egresó de secundaria: _____

¿Qué taller o tecnología llevaste en la Secundaria? _____

Menciona tres asignaturas que te gustaron más:

Menciona tres asignaturas que te resultaron difíciles:

Menciona los logros académicos que obtuviste durante el transcurso de tu educación secundaria:

¿Has repetido algún año escolar? () si () No _____ ¿cuál?

¿Por qué? _____

Mi puntaje en el examen de admisión fue de: _____

Esta preparatoria fue mi opción núm. _____

¿Conocía la preparatoria? Si () No ()

¿Antes estuve inscrito en otra preparatoria? Si () No ()

¿Cuál? _____

¿Existe algún problema personal, familiar o de trabajo que te complique la estancia en la escuela o influya en tu desempeño académico?

() Si () No Cual: _____

Desde tu perspectiva, ¿Cómo terminaste tu secundaria?

- Muy satisfecho
- Satisfecho
- Poco satisfecho
- Nada satisfecho

¿Cómo te ha resultado el estudio actualmente?

- Fácil
- Difícil
- Interesante
- Aburrido
- Útil
- Obligado

Marca los motivos por los que estas decidiendo continuar los estudios

- Superación personal
- Compromiso familiar
- Estabilidad Económica
- Otros
- Cual: _____

Cuando tienes problemas al estudiar ¿a qué los atribuyes?

- Me Organizo Mal
- Me Falta Constancia
- Me Distraigo Fácilmente
- Siento Poco Interés

¿Cuántas horas diarias sin contar las clases, dedicas al estudio?

- Dos Horas
- Media Hora
- Una Hora
- Ninguna Hora

¿Te gusta leer? Si _____ No _____ A Veces _____

Menciona los nombres de los últimos tres libros que hayas leído por gusto

IV ÁREA PERSONAL

Marca las características que identifican tu personalidad

- Aburrido (a)
- Incomprendido (a)
- Que no puedo hacer nada bien
- Inútil
- Agresivo (a)
- Feo (a)
- Atractivo (a)
- Desagradable
- Simpático (a)
- Seguro (a)
- Inteligente
- Amigable
- Propositivo
- Alegre

Completa el siguiente cuadro de acuerdo a las metas que tengas:

Metas	Académica	Personal
Corto plazo 6 meses -1 año		
Mediano plazo 1 año – 3 años		
Largo plazo 3 años – 5 años		

¿Cuáles son tus proyectos académicos a desarrollar durante el nivel Medio Superior?

En caso de seguir estudiando ¿Qué carrera escogerías? _____

¿Por qué? _____

V ÁREA DE SALUD

Estatura _____ Peso _____

¿Has padecido alguna enfermedad crónica? _____ ¿Cuál? _____

¿Te han practicado alguna operación? _____ ¿Cuál? _____

¿Padeces alguna alergia? _____ ¿Cuál? _____

De la siguiente lista marca con una (x) los malestares que frecuentemente padeces.

- () Dolor de cabeza () Otro
- () Mala digestión Cual: _____
- () Diarrea frecuente
- () Dolores musculares
- () Mareos constantes
- () Ninguno de los anteriores

¿Presentas alteraciones de la vista?

() Astigmatismo () Miopía () Estrabismo () Glaucoma () Ninguna () Otra _____

¿Presentas alteraciones auditivas?

() Otitis () Sordera () Hipoacusia () Ninguna () Otra _____

¿Presentas alteraciones del lenguaje?

() Dislalia () Tartamudez () Ninguna () Otra _____

¿Presentas alteraciones motoras?

() Brazos Y/O Piernas () Ninguna

¿Alguna vez has ingerido algún tipo de droga? Si () No () ¿Cuál? _____

¿Durante cuánto tiempo? _____

¿Existen recomendaciones médicas específicas que debamos conocer como institución educativa? NO () Si () ¿Cuál? _____

Eres activo (a) sexualmente (Si) (No)

Utilizas algún método anticonceptivo (Si) (No) ¿Cuál? _____

Como consideras tu educación sexual:

() Completa () Regular () Insuficiente

VI ÁREA SOCIOECONÓMICA

Los datos recabados sólo se utilizarán estadísticamente, por ello te invitamos a contestar con la mayor veracidad posible.

Mi casa es: () Propia () Rentada () Prestada

Mi casa cuenta con: (1) (2) (3) (4) (5) o

más habitaciones Cuento con cuarto propio ()

Si () No

Marca con una X los servicios con los que cuenta tu casa

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| () Televisión | () Horno de micro-ondas |
| () Estéreo | () Teléfono |
| () Televisión de paga | () Agua |
| () Tablet | () Drenaje |
| () Computadora | () Techo de concreto |
| () Internet | () Piso con loseta |
| () Luz | () Automóvil |

La suma de los ingresos mensuales de mi familia es:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| () De 1000 a 2000 pesos | () De 4001 a 5000 pesos |
| () De 2001 a 3000 pesos | () De 5001 a 6000 pesos |
| () De 3001 a 4000 pesos | () De 6001 en adelante |

Mis gastos escolares como pasajes, alimentos y materiales suman un promedio quincenal de:

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| () De 100 a 250 pesos | () De 250 pesos en adelante |
|------------------------|------------------------------|

Con mi familia salgo a vacacionar: () Si () No

Voy al cine () Si () No

Voy al teatro () Si () No

Otra actividad: _____

¿Cuentas con algún tipo de beca? Si () No () Especifica que tipo de beca tienes:

- () Contra el Abandono () Permanencia () Ingreso () Excelencia () Prospera () Escoltas () Aprovechamiento () otra ¿Cuál? _____

En que utilizas el recurso de la beca:

Agradecemos la atención y veracidad que le has concedido al presente cuestionario

NOMBRE Y FIRMA DEL ALUMNO

FAMILIOGRAMA

Un genograma o Familiograma es un formato para dibujar un árbol genealógico que registra información sobre los miembros de una familia y sus relaciones sobre por lo menos tres generaciones.

Los genogramas muestra la información familiar en una forma que provee de un vistazo rápido de patrones familiares complejos y una fuente de rica de hipótesis acerca de cómo un problema clínico puede estar conectado con el contexto familiar y la evolución del problema y del contexto con el tiempo.

- Lo principal de un genograma es la descripción gráfica de como los diferentes miembros de la familia están biológicamente relacionados entre otros de una generación a la siguiente.

Los genogramas presentan:

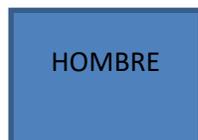
- La estructura de una familia.
- Las relaciones entre los miembros de una familia.

Técnica

- Objetivo claro: quienes deberán ir (ejemplo: vínculos sanguíneos con una o dos personas clave) y quiénes no.
- Los genogramas explotan combinatoriamente y es fácil con 3-4 generaciones llegar a las 100 personas o más. También si se privilegia cantidad o calidad.

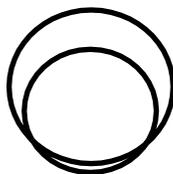
Género

- Cada miembro de la familia se representa como un cuadro o círculo dependiendo de su género

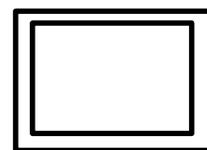


- La persona clave (o paciente identificado) alrededor de quien se construye el geneograma se identifica con una línea doble.

- Paciente



Sujeto principal

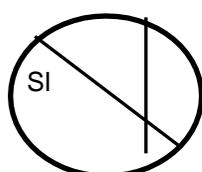


Mujer

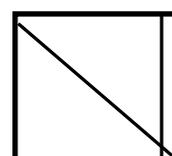
Hombre

- Para una persona muerta, una X se pone dentro del círculo, usualmente indicado la edad al fallecer. Las fechas de nacimiento y muerte se indican a la izquierda y la derecha sobre la figura. En genogramas extendidos, que alcanzan más de tres generaciones. Los símbolos en el pasado distante usualmente relevantes son indicados en dichos genogramas.

Fallecimiento



MUJER

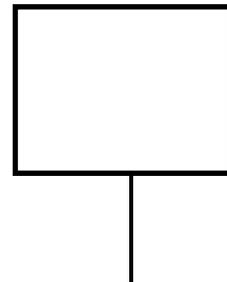
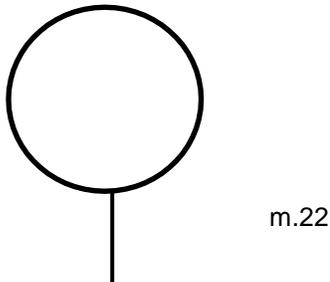


HOMBRE

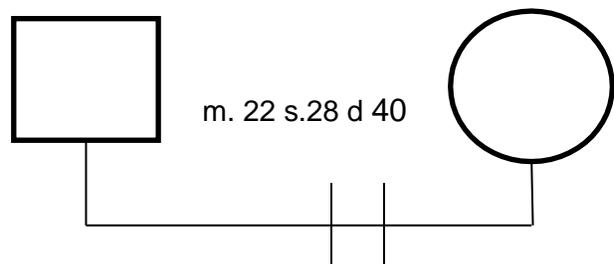
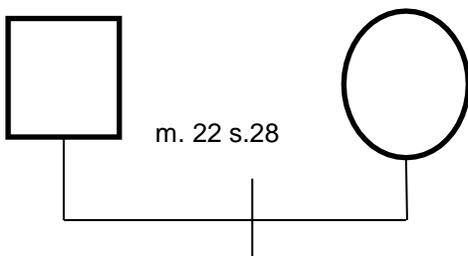
75

- Matrimonios

Los símbolos que representan miembros de la familia están conectados por líneas que representan sus relaciones biológicas y legales. Dos personas que están casadas conectadas por una línea que baja y cruz, con el esposo a la izquierda y la esposa a la derecha. Una letra "M" seguida por una fecha indica cuando la pareja se casó. Cuando no hay posibilidades de confundirse de siglo, se indica sólo los dos últimos dígitos del año.



La línea que los une también es el lugar donde las separaciones y divorcios se indican, la líneas oblicuas significan una interrupción en el matrimonio: 1 diagonal para separación y 2 un divorcio.



Las parejas no casadas se señalan igual que las casadas, pero con una línea de segmentos. La fecha importante aquí es cuando se conocieron o empezaron a vivir juntos

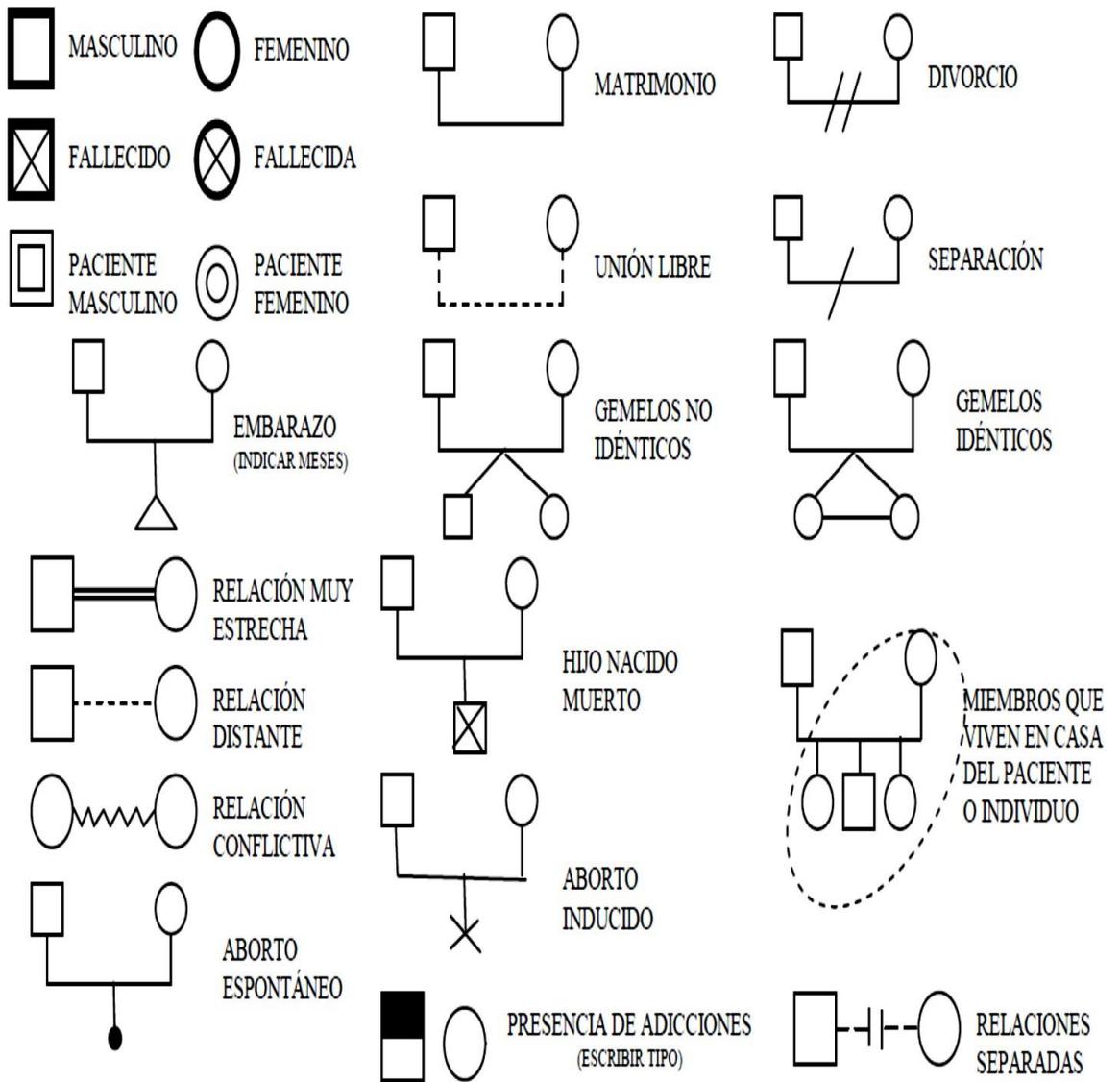
Relaciones conflictivas entre los integrantes de la familia



Por último se encierra en un rectángulo a todos los integrantes que viven en domicilio



Claves:



Puede solicitar al estudiante realizar su Familiograma con figuras y líneas básicas, en una hoja blanca con sus datos, o en su caso usted puede realizarlos con todas las claves incluidas.

TEST DE BARSCH

Estilos de aprendizaje visual, auditivo y kinestésico

NOMBRE: _____ GRUPO: _____

El test de Barsch no tiene un tiempo límite. Contéstelo de la manera más sincera posible. Tienen un total de 24 preguntas. Cuando finalice, consulta sobre el puntaje obtenido en la tabla que aparece a continuación. Vera muy rápidamente si usted tiene un estilo predominante de aprendizaje o alguna combinación de los tres.

Instrucciones: Ponga los puntos de cada pregunta en la línea próxima al correspondiente número, luego sume los puntos para obtener sus totales en cada categoría.

	Casi siempre 4	Habitual mente 3	Algunas veces 2	Pocas veces 1	Casi nunca 0
1. Recuerdo más acerca de un tema si lo escucho que si lo leo.					
2. Cumpro mejor con las instrucciones escritas que con las orales.					
3. Me agrada escribir o tomar notas para hacer una revisión visual.					
4. Sostengo muy fuerte el lápiz o lapicero cuando escribo.					
5. Prefiero tener una explicación verbal que gráficos y diagramas.					
6. Disfruto trabajar con herramientas manuales.					
7. Disfruto leyendo gráficas, cuadros, cartas y diagramas.					
8. Puedo decir si un sonido armoniza con otros sonidos.					
9. Recuerdo mejor si escribo algo varias veces.					
10. Puedo comprender y seguir direcciones leyendo un mapa.					
11. Tengo mejor desempeño en temas académicos escuchando clases y cintas que leyendo libros.					
12. Me gusta jugar con llaves y monedas en mis bolsillos.					
13. Aprendo mejor a deletrear repitiendo las letras de una palabra en voz alta que escribiendo la palabra en una hoja.					
14. Puedo comprender mejor una noticia leyéndola en el periódico que escuchándole en la radio.					
15. Me gusta comer algo o masticar chicle mientras estudio.					
16. Trato de recordar algo visualizándolo en mi cabeza.					
17. Aprendo a deletrear una palabra escribiéndola con mi dedo en el aire.					
18. Prefiero escuchar una buena clase que leer.					
19. Soy bueno resolviendo rompecabezas y laberintos.					
20. Prefiero revisar material escrito a discutirlo verbalmente.					
21. Prefiero escuchar las noticias en el radio que leerlas en un periódico.					
22. Me gusta obtener información de temas interesantes leyendo un material especializado.					
23. Me siento muy cómodo tocando a los demás (dando la mano, abrazando, etc.)					
24. Sigo las instrucciones verbales mejor que las escritas.					

TABLA DE RESULTADOS

VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
2	1	4
3	5	6
7	8	9
10	11	12
14	13	15
16	18	17
20	21	19
22	24	23
PUNTAJE DE PREFERENCIA VISUAL	PUNTAJE DE PREFERENCIA AUDITIVO	PUNTAJE DE PREFERENCIA KINESTÉSICO

NOTA: El puntaje en una categoría debe tener cuatro o más puntos de diferencia con el total de otra categoría para que la diferencia sea significativa. También es importante distinguir cuantas respuestas 4 tienen en una sola categoría.

INTERPRETACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE APRENDEN VISUALMENTE

- ❖ Piensan en imágenes y hacen películas mentales
- ❖ Manejan imágenes mentales
- ❖ Memorizan viendo imágenes
- ❖ Capaces de ver películas sobre lo que aprenden
- ❖ Accesan colores y relación de espacios
- ❖ Construyen o recuerdan imágenes visuales
- ❖ Tienen un orden y una organización excelentes
- ❖ Les gusta la lectura y más cuando hay imágenes
- ❖ Necesitan una visión global de los que aprenden
- ❖ Requieren formular objetivos, metas, planes.



COMO ENSEÑAR A LOS ALUMNOS DE APRENDIZAJE VISUAL

- ❖ Dirígete a tus alumnos con palabras visuales en tono de voz agudo y a rápida velocidad
- ❖ Usa ademanes visuales para apoyar el aprendizaje y cambia de lugar mientras presentas la clase.
- ❖ Usa letreros de colores con frases motivantes e información clave y cuélgalos por todo el salón mientras realizas tu presentación refiérete a ellos con la finalidad de reforzar el aprendizaje.
- ❖ Utiliza música para estimular tus imágenes
- ❖ Permite que los alumnos escriban sus aprendizajes haciendo diagramas usando colores dibujando mapas mentales da tiempo suficiente
- ❖ Distribuye copias con frases claves para que el alumno las lea y vea así como resúmenes de las clases deja espacios para las notas y motivarlos a dibujar lo que aprenden muestra ilustraciones.
- ❖ Da una visión global de la clase, después entra en los detalles, utiliza plumones de colores
- ❖ Utiliza símbolos, pequeños dibujitos durante la presentación de algún tema con conceptos clave.
- ❖ Usa material didáctico apropiado. Por ejemplo: transparencias, acetatos de colores, proyección de películas, video, el uso de rompecabezas.
- ❖ Cuenta cuentos para iniciar visualizaciones
- ❖ Anima la creación de estrés, periódicos murales
- ❖ Realiza un collage con las fotos de tus alumnos
- ❖ Procura mirar a los ojos del alumno, es esencial
- ❖ Que siempre vean tu actitud positiva. ¡Ánimo!

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE APRENDEN AUDITIVAMENTE.

- ❖ Aprenden escuchando y hablando en voz alta.
- ❖ Piensan en palabras, memorizan lo que oyen
- ❖ Accedan sonidos y palabras de toda clase
- ❖ Construyen o recuerdan sonidos y palabras
- ❖ Se fijan en la música, los tonos, y ritmos.
- ❖ Se distraen fácilmente con cualquier ruido
- ❖ Hablan de manera rítmica, escuchan atentos
- ❖ Les gusta leer en voz alta y que le lea



CÓMO ENSEÑAR A LOS ALUMNOS DE APRENDIZAJE AUDITIVO

- ❖ Dirígete a los alumnos con palabras auditivas en tono medio y velocidad media.
- ❖ Usa variación en tu voz: pausa, volumen, acentúa las palabras importantes en tu presentación.
- ❖ Usa ademanes auditivos mientras enseñas.
- ❖ Haz que repitan los conceptos nuevos en voz alta.
- ❖ Utiliza música para estimular los sonidos.
- ❖ Usa palabras motivantes, son importantísimas para alguien que es auditivo, las memorizará.
- ❖ Que tu alumno repita la clase a su compañero.
- ❖ Crea canciones o raps con los conceptos clave.
- ❖ Cuenta adivinanzas, algunos chistes, anécdotas, ejemplos de la vida, bibliografías, noticias.
- ❖ Procura hacer resúmenes orales de las clases anteriores enfatizando las palabras clave.
- ❖ Habla de los éxitos de tus alumnos, lo bien que han aprendido y lo que esperas que logren ahora.

3. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE APRENDEN DE MANERA

KINESTÉSICA Aprenden moviéndose, practicando, y sintiendo

- ❖ Expresan emociones rápida y fácilmente
- ❖ Muestran coordinación, ritmo, sincronización, en sus cuerpos y en la manera de manifestarse
- ❖ Pueden estar atentos por muy poco tiempo
- ❖ Tocan a las personas si están hablando
- ❖ Apuntan con el dedo mientras están leyendo
- ❖ Se expresan con respuestas físicas: caricia, golpe
- ❖ Memorizan caminando y viendo
- ❖ Necesita sentir cerca a las personas
- ❖ Se golpean mucho por falta de atención visual

CÓMO ENSEÑAR A LOS ALUMNOS DE APRENDIZAJE KINESTÉSICO.

- ❖ Dirígete a tus alumnos en palabras de sensación, en tono de voz grave y velocidad lenta
- ❖ Usa ademanes de sensación, así identificarán contigo rápidamente, interesante por cada uno.
- ❖ Toca en la espalda a tus alumnos, fomentaras la confianza y al sentirse acompañados al aprender
- ❖ Trata de hablar con cada estudiante en forma individualmente para hacerlos sentir cómodos en la clase
- ❖ Organiza dramatizaciones, pequeñas obras de teatro para fomentar la expresión corporal
- ❖ Comienza con ejercicios de gimnasia cerebral para incorporar movimiento en la clase
- ❖ Comparte tus propias experiencias de acierto y dificultad al aprender y motivarlos a compartir las suyas, por ejemplo al realizar un rompecabezas
- ❖ El sentirse parte del grupo es importante, así que organiza clubs, grupo de amigos, grupo de cooperación, trabajos en equipo, donde tus alumnos puedan compartir organizar e interactuar
- ❖ Para tu clase usa objetos que puedan tocar
- ❖ Fomenta la investigación de campo
- ❖ Usa la música para estimular tus sensaciones
- ❖ También la música con sonidos de la naturaleza conecta sensaciones agradables al aprender
- ❖ Usa aromas de lavanda, menta, flores, canela
- ❖ De vez en cuando recompensa con dul

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

INSTRUCCIONES PARA EL ESTUDIANTE: El siguiente cuestionario es una guía para que detectes cómo son tus hábitos de estudio, TE PEDIMOS QUE TUS RESPUESTAS SEAN SINCERAS Y CONFIABLES, PUES QUEREMOS APOYARTE CON TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO, QUE OPTIMICEN TU APROVECHAMIENTO ACADÉMICO. Al final contabiliza los puntos de cada apartado y elabora la gráfica.

NOMBRE DEL (LA) ESTUDIANTE: _____
GRADO _____ **GRUPO** _____ **FECHA DE APLICACIÓN** _____

Marca la casilla de la respuesta que corresponda a tu caso	NUNCA 0	A VECES 1	CASI SIEMPRE 2	SIEMPRE 3
ESTUDIO INDEPENDIENTE				
Puedo organizar mi estudio				
Se me facilita estudiar de manera independiente				
Relaciono fácilmente las asignaturas				
Sé lo que debo estudiar para cada asignatura				
Tengo los materiales de estudio necesarios				
Soy ordenado en mis espacios y materiales de estudio				
Siempre termino mis tareas en el tiempo planeado				
Puedo concentrarme sin dificultad en la tarea que hago				
Me gusta realizar una evaluación para saber lo que aprendí				
Si tengo dudas pregunto a las personas adecuadas				
SUMATORIA POR COLUMNA			TOTAL	
HABILIDADES DE LECTURA				
Identifico y puedo definir claramente los objetivos de lectura				
Trato de comprender el sentido de la lectura				
Recuerdo muy bien lo que leí				
Anoto comentarios acerca de las lecturas que realizo				
Tomo notas y hago mapas mentales acerca de la lectura				
Investigo las palabras que desconozco				
Formulo preguntas guía para organizar la lectura				
Cuando no entiendo un texto, lo leo varias veces				
Relacionó las ideas que leo con las que ya conozco				
SUMATORIA POR COLUMNA			TOTAL	
ADMINISTRACION DEL TIEMPO				
Organizo mis compromisos con anticipación				
Programo tiempos para la realización de mis actividades				
Realizó mis actividades en el tiempo previsto				
Anticipó materiales que necesitaré				
El tiempo me alcanza perfectamente para realizar todas mis actividades				
Organizo mis tareas por grado de complejidad				
Entrego puntualmente mis tareas escolares				
Establezco metas realistas y las cumplo				
Atiendo imprevistos sin desviar mis metas				
Conozco mis habilidades intelectuales				
SUMATORIA POR COLUMNA			TOTAL	
CONCENTRACION				
	NUNCA 0	A VECES 1	CASI SIEMPRE 2	SIEMPRE 3
Recuerdo sin problemas lo que estudio				
Puedo centrar mi atención en las lecturas				
Logro concentrarme a pesar de los ruidos externos a mi lugar de estudio				
Puedo concentrarme en mi estudio a pesar de que tenga problemas o ocupaciones				
Puedo concentrarme a pesar de que me estén distrayendo				
Busco asegurarme que entendí lo que solicitan mis profesores en las tareas escolares				
Considero que aprendo de forma efectiva				

Mi estado físico y nutricional son buenos para el estudio				
Cuando tengo mucho trabajo, tomo pequeños descansos				
Puedo poner atención en la mayoría de las clases				
SUMATORIA POR COLUMNA				
			TOTAL	
LUGAR DE ESTUDIO				
El lugar donde estudio es tranquilo				
El lugar donde estudio está ventilado				
El lugar donde estudio esta iluminado				
Tengo un espacio para estudiar sin distractores				
Cuento con el apoyo de mi familia para mantener un ambiente tranquilo				
Evito atender otros estímulos mientras estudio (t.v., videojuegos, etc.).				
Tomo agua constantemente				
La mesa que utilizo es amplia				
Alterno los materiales de estudio de cada materia				
Me gusta tener algún objeto (planta, arreglo, etc.) en mi lugar de estudio.				
SUMATORIA POR COLUMNA				
			TOTAL	
HABILIDADES PARA PROCESAR INFORMACIÓN				
Busco ordenar la información que estudie en cuadros sinópticos.				
Sé organizar la información en mapas mentales				
Sé organizar información en mapas conceptuales				
Sé organizar información en cuadros comparativos				
Señaló las ideas que no comprendo en un texto				
Realizó resúmenes o guías de estudio de los temas estudiados				
Expongo todas mis dudas al profesor				
En caso de necesitar, busco asesoría de otras personas				
Realizo ejercicios hasta comprender el procedimiento de estudio				
Busco mantener un orden en mis notas				
SUMATORIA POR COLUMNA				
			TOTAL	
CONTROL DE LA ANSIEDAD				
Cuando estudio normalmente estoy alegre y de buen humor				
Me siento tranquilo aunque no comprenda bien los temas de clase				
Mi estómago funciona perfectamente aún en situaciones de estrés				
Mantengo la calma ante las dificultades				
Generalmente tengo pensamientos positivos				
He notado que aumentan mi atención, concentración y memoria				
Controlo perfectamente mis métodos de estudio				
Me siento tranquilo aunque se me dificulte comprender lo que estudio				
Me puedo controlar bien cuando tengo que exponer frente a grupo				
Puedo hacer exámenes sin entrar en angustia, y estar totalmente tranquilo.				
SUMATORIA POR COLUMNA				
			TOTAL	
LA CLASE				
	NUNCA 0	A VECES 1	CASI SIEMPRE 2	SIEMPRE 3
Procuró asistir a clase todos los días				
En clase pregunto al profesor lo que no entiendo				
Me llevo bien con los profesores				
Procuró estar activo (a)en clase para no distraerme				
Tomo apuntes en clase				
Después de clase paso mis apuntes en limpio				
Uso abreviaturas cuando tomo apuntes en clase				
Intento organizar mis apuntes todos los días				
Cumplo con todas las tareas en clases				
Soy puntual en mis clases				
SUMATORIA POR COLUMNA				
			TOTAL	
TECNICAS AUXILIARES				
Consulto la biblioteca para hacer mis trabajos de clase				
Uso el diccionario cuando no sé una palabra				
Me gusta cuidar mi ortografía				
Cuando, hago un trabajo, primero hago el borrador				
Me gusta presentar bien mis trabajos				

Cuando tengo que hacer un trabajo me hago un esquema previo				
Mi profesor entiende lo que escribo sin dificultad				
Me intereso por interpretar los gráficos que aparecen en mis lecturas				
Me gusta participar en clase				
Me gusta trabajar de forma colaborativa				
SUMATORIA POR COLUMNA				
				TOTAL
REVISIÓN Y PREPARACIÓN DE EXÁMENES				
Realizo guías de estudio				
Estoy al corriente en mi escala				
Estudio un día antes o minutos antes del examen				
Estudio con días de anticipación a la fecha de examen				
Llevo un calendario para repasar				
Antes de empezar a hacer un examen, organizo lo que voy hacer				
En los exámenes empiezo siempre por la pregunta que mejor me sé				
Antes de contestar una pregunta en un examen, pienso detenidamente qué tengo que poner				
Antes de entregar un examen reviso que lo haya contestado en su totalidad				
Solicito la revisión del examen al profesor para aclarar mis dudas y aceptar mis errores				
SUMATORIA POR COLUMNA				
				TOTAL

GRAFICO MIS RESULTADOS!!!!!!!

HABITO DE ESTUDIO	0 PUNTOS	1-5 PUNTOS	6-10 PUNTOS	11-15 PUNTOS	16-20 PUNTOS	21-25 PUNTOS	26-30 PUNTOS
ESTUDIO INDEPENDIENTE							
HABILIDADES DE LECTURA							
ADMINISTRACION DEL TIEMPO							
CONCENTRACION							
LUGAR DE ESTUDIO							
HABILIDADES PARA PROCESAR INFORMACIÓN							
CONTROL DE ANSIEDAD							
CLASE							
TECNICAS AUXILIARES							
PREPARACION Y REVISION DE EXÁMENES							

AHORA SÉ...

MI HÁBITO DE ESTUDIO MAYOR DESARROLLADO ES...	
MI HÁBITO DE ESTUDIO MENOR DESARROLLADO ES...	

INTERPRETACIÓN

¡¡¡AHORA ACTÚO!!!!

PARA MEJORAR MI HÁBITO DE ESTUDIO CON MENOR PUNTAJE, DEBO CONSIDERAR:

- 1. SOLICITAR APOYO EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA DIRECTAMENTE.**
- 2. SOLICITAR APOYO CON MI TUTOR, EN CASO DE SER TUTORADO.**
- 3. IDENTIFICAR Y APLICAR LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS:**

<i>HÁBITO DE ESTUDIO</i>	<i>ESTRATEGIA</i>
ESTUDIO INDEPENDIENTE	Llevo un control de todos los temarios de las materias, detecta siempre en qué unidad vas, trata de adelantar tus investigaciones, lleva una agenda de las actividades o tareas que te dejan tus profesores, invita a tus compañeros a realizar círculos de estudio en donde puedan ejercitar el tema, busca siempre apoyo de algún profesor para que te resuelva tus dudas, realiza ejercicios extras a los que se

	te piden.
HABILIDADES DE LECTURA	<p>Primero realízate estas preguntas antes de comenzar cualquier lectura: ¿De qué creo que trata el libro, para qué lo quiero leer y qué quiero aprender de él para comunicarlo, debatirlo o sustentar lo que dice el autor?, después realiza una lectura rápida es decir, lee el título del libro, checa el índice, lee la contraportada y después sólo inicia la lectura.</p> <p>Subraya las ideas que te parecen las más importantes (ya sean ideas positivas, interesantes, negativas, etc., todo gira en torno a tu forma de pensar) y realiza notas frente a éstas del porqué piensas que son importantes, encierra aquellas palabras desconocidas y si quieres apúntalas a parte para que puedas investigarlas en el momento o después.</p> <p>Al final de la lectura, cuestionate sobre, si el libro era lo que esperabas con respecto a las tres primeras preguntas que te hiciste (ya que tal vez pudo haberse quedado corto o te dio más de lo que esperaste). Ahora sí, ya tienes un juicio propio sobre el libro y puedes entonces realizar comentarios o ensayos escritos u orales a partir de las ideas que subrayaste (más interesantes).</p> <p>Checa siempre tu ortografía, pues es la carta de presentación de tu persona. Recuerda que un estudiante que lee, es culto y el conocimiento te da poder.</p>
ADMINISTRACION DEL TIEMPO	<p>Sólo lleva una agenda en donde lleves un control de tus actividades y estés siempre al pie del cañón.</p> <p>Es imprescindible que tengas tu horario de clases.</p> <p>Divide siempre tu tiempo: Escuela, Familia, Amigos, Tareas, Pendientes, Deporte, Actividades artísticas o culturales (es decir de a qué hora a qué hora, le dedicarás tiempo a estas esferas de tu vida y no te compliques), ah!! Me faltaba mencionar tiempo con tu Novio (a), no le quedes mal tampoco.</p>
CONCENTRACIÓN	<p>No te hagas bolas, tu sabes qué es lo que te hace distraerte y qué no. Si ya administraste tu tiempo, dedícale a la escuela, tareas y exámenes el tiempo que debes dedicarle. Ahora que si tu situación no te permite concentrarte por cuestiones de Salud o cuestiones emocionales, mejor date permiso de comentarlo a tu orientador y tomar la decisión más adecuada y reconfortante para ti.</p>
LUGAR DE ESTUDIO	<p>Puedes estudiar en alguna parte de tu casa, tu decide si en un lugar abierto o cerrado, pero que esté lejos de aquellos distractores que no te permiten concentrarte; de preferencia un lugar bien ventilado, con una temperatura templada (por aquello del frío o el calor!!), con luz natural o artificial.</p>
HABILIDADES PARA PROCESAR INFORMACIÓN	<p>Ejercita tu memoria (dale oxígeno, no seas gacho!), solicita ejercicios de gimnasia cerebral. Además, reconoce tus dificultades para poder sintetizar información en diagramas o esquemas cognitivos, pide auxilio, ya que no siempre podrás apuntar todo lo que el maestro dice o expone.</p> <p>El primer paso, que siempre deberás realizar es seleccionar perfectamente la información que te interesa o lo que te pidieron que investigarás.</p>
CONTROL DE ANSIEDAD	<p>Sólo existen dos razones para que presentes ansiedad: la primera es porque no terminaste o no realizaste el trabajo, la tarea o no estudiaste para el examen; y la segunda razón es porque todo lo hiciste correctamente. Si tu caso es el primero ya sabrás entonces, cómo disminuir la ansiedad: HAZ LAS COSAAAASS!. Si tu caso es el segundo, no te angusties TODO SALDRÁ BIEN, tal vez no como esperabas, pero seguro que serán buenos resultados.</p> <p>Ah, recuerda comer, mantenerte hidratado y pensar siempre cosas positivas.</p>
CLASE	<p>Si, si, si, ya sé que esto lo escuchas a diario de tu orientador, tus papás, de tus verdaderos amigos y ni modo, yo también te lo diré: CUMPLEEEEE!!!!</p> <p>Tú decides cómo quieres que te vea la gente, porque en un futuro yo no te contrataría en un trabajo, eh!! Así que estas a tiempo de reparar ese inadecuado hábito.</p>
TECNICAS AUXILIARES	<p>Selecciona un método específico para estudiar y entregar trabajos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar guías, consultar diferentes fuentes de consulta, antes de entregar un trabajo hazlo en borrador, realiza un esquema previo a la entrega de un trabajo o un ejercicio, pregunta lo que no entiendes, participa en clase de forma individual y colaborativa, dialoga, critica, construye.
PREPARACIÓN Y REVISIÓN DE EXÁMENES	<ul style="list-style-type: none"> - Checa siempre tu calendario de exámenes y en caso de no tener, pregúntale siempre al profesor que te proporcione la fecha de las evaluaciones y prevé la entrega de trabajos, ensayos, reportes, etc. Realiza guías de estudio de forma individual o es más, propón al grupo realizar guías grupales y estudiarlas de igual manera. - Antes de contestar un examen, revísalo para medir tus tiempos y puedas contestarlo todo. Si quieres puedes iniciar con lo más fácil y dejar al último lo más complicado o laborioso. - Entrega el examen siempre y cuando hayas revisado que todo se contestó y que lo que hayas contestado este correcto. - Solicita revisión a tu maestro.