

Cuestionario Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (H.E.M.A.).



Este cuestionario pretende ser una **herramienta diagnóstica** de los posibles problemas en cuanto al rendimiento y las **actitudes frente al estudio**. (**aprender a aprender**). Conocer los problemas que se pueden presentar a la hora de **enfrentarse a un estudio** intenso puede ayudarte a mejorar increíblemente tus resultados. Por este motivo es

importante que respondas con sinceridad a los diferentes ítems y que no te olvides de rellenar el último apartado en el que deberás reflexionar sobre otros aspectos que influyen en tu estudio, no mencionados en el cuestionario.

Gracias a esta herramienta podrás conocer no sólo la valoración general de tus **actitudes y motivaciones** a la hora de enfrentarte al estudio, sino que podrás obtener unas conclusiones detalladas de cada apartado, orientándote en la búsqueda de **soluciones concretas** a tus problemas.

Algunas de las preguntas que se te plantean a lo mejor todavía no tienes respuestas para ellas, no obstante trata de ser lo más sincero/a posible.

El cuestionario valora muchos aspectos:

- **FACTORES AMBIENTALES.** Son aquellos factores externos al estudio, que constituyen el hábitat en el que éste se desarrolla y que pueden influir negativa o positivamente en el rendimiento y la obtención de resultados.
- **SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.** Son las características propias del individuo derivadas de su trayectoria bio-psico-social, y que pueden influir notablemente en las actitudes y motivaciones frente al estudio.
- **ASPECTOS SOBRE EL MÉTODO DE ESTUDIO.** Son el conjunto de rituales y procedimientos que se establecen en torno al estudio y que determinan en gran medida la capacidad de concentración, aprendizaje y memoria.
- **ORGANIZACIÓN DE LOS PLANES Y HORARIOS.** La organización es el conjunto de acciones encaminadas a distribuir el contenido del estudio y la carga de trabajo, atendiendo a los factores personales y temporales.
- **REALIZACIÓN DE EXÁMENES.** Este apartado se refiere a las técnicas y hábitos adquiridos en cuanto a la realización de exámenes, es decir, en cuanto a la capacidad para demostrar con éxito los resultados del aprendizaje.
- **BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN.** Son las habilidades y hábitos adquiridos en lo relacionado con la obtención de información y el análisis de la documentación al alcance del estudiante.

- **COMUNICACIÓN ACADÉMICA, ESCRITA Y ORAL.** Son las actitudes verbales y escritas que se poseen a la hora de transmitir correctamente lo que se ha aprendido y relacionarse dentro del ámbito académico al que se enfrenta el estudiante aspectos a tener en cuenta para realizar un trabajo.
- **ACERCA DE LA MOTIVACIÓN PARA APRENDER.** La motivación son el conjunto de causas, deseos o elementos que impulsan y orientan la conducta de una persona, en este caso, hacia el estudio.

El cuestionario consta de 100 ítems.

La edad de aplicación de este cuestionario es a partir de 12 años.

La duración es de 40 minutos.

La interpretación final se efectúa por los conceptos citados anteriormente y por el total global del cuestionario. Con la interpretación el estudiante deberá incidir para mejorar los aspectos más desfavorables de sus condiciones para el estudio y así poder diseñar el programa más adecuado a sus necesidades.

Para acceder al cuestionario haz control+clic en la siguiente dirección:

[Accede pinchando aquí al Cuestionario de Estudio de Test Psicotécnicos](#)