

**PERFIL DEL ESTUDIANTE QUE FRACASA y DEL ESTUDIANTE BRILLANTE
Y CREADOR.**

**DECALOGO DE MIS MALOS Y BUENOS HÁBITOS DE
ESTUDIO.**

**Inventario de 28 factores y mecanismos seguros
para mi fracaso/éxito en el aprendizaje
Dr. David de Prado**

Este inventario te va a ayudar a

- Conocer **el nivel de las peores actitudes y fórmulas de estudio** que te garantizan que vas saborear el fracaso, el estrés y el malestar en tu trabajo como estudiante.
- Comparar **el grado de incompetencia actual en el estudio** con los objetivos que deseas y vas a conseguir .
- Determinar el tiempo y esfuerzo que necesitas para alcanzar **el nivel máximo nivel 10 de estudiante brillante y creador**, para que acabes estudiando siempre con placer, facilidad y éxito

Reflexiona y contesta con sinceridad y objetividad. A ti no te puedes engañar.

Al final **dibujarás tu perfil de mediocre, malo o buen estudiante** y tendrás **una visión gráfica clara** de lo mal que estudias y de lo que te falta **para aprender relajada y eficazmente.**

Así mismo tu perfil te indicará **los pasos**, actitudes y hábitos que has de evitar si quieres conseguir **estudiar con gusto, rapidez y éxito.**

Lee cada propuesta o hábito y contesta en la ficha del perfil

- **SI**, cuando la lleves a cabo ordinariamente al estudiar.
- **NO**, cuando no la realizas a diario

**PERFIL DEL ESTUDIANTE QUE FRACASA.
DECALOGO DE MIS MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO.**

1. Estudiar en cualquier sitio y no en un lugar prefijado

1. No tengo fija **una sala y mesa** propia para estudiar.
2. Tengo la mesa **llena de objetos**, de juegos, imágenes **que me distraen**.
3. Pongo **música a un excesivo volumen**.
4. Tengo delante **encendida la televisión**.
5. Hay demasiados **ruidos** que me molestan

2. Estudiar sin horario fijo

6. No tengo **tiempo ni horario prefijado** para el estudio.
7. **Abandono fácilmente el horario** con la menor excusa. Si recibo visitas de amigos o compañeros, abandono el horario de estudio. Dejo de estudiar porque tengo un programa interesante de televisión.
8. **Estudio solamente** la asignatura y los temas **que más me gustan** o resultan más fáciles
9. **Divago y me distraigo** de un modo espontáneo o voluntario.

3. Estudio pesimista y sin motivación inicial.

10. Inicio desganado el estudio, pensando que la asignatura es **muy difícil entender y no me gusta**. Supongo que no sé nada ni recuerdo nada de años anteriores.
11. Pienso que se trata de **una materia pesada y difícil**, que requiere **mucho tiempo**, por lo que me siento agobiado.

4. Lectura lenta, pesada e improductiva de la lección.

12. Me detengo a **leer línea por línea de modo lento** todo el texto, teniendo la sensación de que no lo voy a acabar nunca.
13. Cuando acabo de leerlo, tengo la sensación de que **no he asimilado ni entendido nada**. Siento que **realizo una tarea inútil**, como en el mito de Sísifo: cada avance que doy al subir a la montaña cargado con una pesada roca, ésta cae rodando y tengo que retroceder y volver a empezar.

5. Estudio desorganizado, desconectado, atomizado y caótico.

14. **Estudio los distintos temas** y epígrafes del libro, **sin relacionarlos**, como átomos, elementos o partes separadas.
15. No procuro encontrar **una estructura lógica y racional** del pensamiento y de lo aprendido, que queda en el aire como prendido con alfileres.

6. Estudio angustiado y tenso.

16. Estudio como en un estado de **estrés y tensión continua**, preocupado por la cantidad de cosas y lecciones que debo estudiar y no soy capaz de aprender.
17. Tengo **la sensación de miedo, inseguridad** y disgusto porque me va a ser muy difícil aprender la lección y voy a fracasar.
18. No voy a tener **tiempo para divertirme** y dedicarme a lo que realmente me gusta y apasiona.

7. Estudio monótono y aburrido.

19. Estudiar me resulta **aburrido, no me interesa**, al contrario me siento desmotivado.
20. Tengo la sensación es que los temas y lecciones no tienen ningún interés para mí, no me sorprenden, ni me despiertan afición ni alegría, me quitan las ganas de estudiarlos. **Es todo pesado, triste y sin sentido**

8. Estudio pasivo y memorístico.

21. Estudio pensando fundamentalmente en **memorizar los contenidos**, de un modo **pasivo e inercial**.
22. No hago nada para **reforzar y escribir las ideas más importantes** ni para distinguirlas de las irrelevantes.

9. Estudio inútil y poco práctico.

23. Tengo la sensación que **estudio por estudiar, para examinarse**, para **reproducir la lección** en el momento en que el profesor me la pregunte.
24. No tengo la conciencia de que lo que aprendo **sirva para algo concreto en mi vida** o **tenga alguna aplicación útil y valiosa** que me beneficie a mi, a mi familia o a la sociedad.

10. Estudio aversivo, aborrecido y doloroso.

25. Estudiar me resulta **una tarea pesada, sin sentido**, que me lleva al fracaso, pues no me interesa

26. El estado de ánimo que me domina al estudiar una asignatura, se caracteriza por **la tristeza, el miedo y la inseguridad de no aprender** con rendimiento y eficacia.
27. El estudio me resulta **una tarea odiosa y aborrecible**. Me resulta pesado. Pienso que invierto en él demasiado tiempo inútilmente, en comparación con la cantidad de cosas atractivas e interesantes que me gustaría hacer.
28. **Me cuesta mucho comprender y asimilar**, pues persigo casi como **único fin memorizar, examinarme y aprobar**. Y mucho más doloroso es ir al examen con la sensación de que no voy a tener éxito. Fracasé en otras ocasiones. Realmente lo que estudio, se acaba olvidándose más pronto o más tarde. ¿Por tanto para que estudio?

Recuerda **los 5 pasos infalibles del camino del fracaso y la infelicidad en todo** lo que emprendes y haces, también en tus estudios:

1. La emoción dolorosa y triste. **Me disgusta y me entristece.**
2. La falta de voluntad y persistencia. **No lo quiero ni lo deseo apasionadamente.**
3. La incredulidad y desconfianza desmotivadora. **Creo con certeza que no vale la pena ni me sirve para nada**
4. La impotencia de la pasividad, la ineficacia y la ausencia de acción eficaz. **No sé cómo hacerlo bien. No puedo hacerlo. No tengo un modelo claro y fácil de aplicar**
5. El mal hábito reiterado, la inseguridad y el displacer del fracaso. **Lo hago siempre mal o a medias, cada vez peor.**

Recuerda los **5 pasos infalibles del camino del éxito en todo** lo que emprendes y haces, también en tus estudios:

1. La emoción gozosa. **Me gusta y disfruto con ello**
2. La voluntad comprometida y persistente. **Lo quiero y deseo apasionadamente.**
3. La fe y confianza afianzadora. **Creo con certeza que vale la pena**
4. El poder de la práctica modelica eficaz. **Sé cómo hacerlo bien. Puedo hacerlo. Tengo un modelo claro y fácil de aplicar**
5. El hábito reiterado, seguro y placentero. **Lo hago siempre bien, cada vez mejor**

MI PERFIL DE ESTUDIANTE BRILLANTE Y CREADOR.

Dr. David de Prado

1. Lugar adecuado de estudio.	1. Dispongo de un espacio propio 2. Elimino de la mesa lo que me distrae
2. Tiempo y horario determinado	3. Tengo señalado el horario 4. Cumplo las horas de estudio
3 Memoria evocativa activa	5. Realizo un torbellino de todas las ideas, 6. Escribo todas las ideas
4. Lectura rápida del texto y de las imágenes.	7. Leo rápidamente las palabras en negrita 8. Leo las imágenes, los gráficos y los dibujos 9. Repito la lectura rápida y escribo todo lo relevante.
5. Guión Estructurado y esquema	10. Escribo las ideas esenciales 11. Estructuro las ideas. Hago un esquema gráfico.
6. La visualización mental	12. Visualizo en la pantalla de mi mente todo 13. Pinto con garabatos las 10 ideas clave
7. Creación analógica	14. Realizo una comparación sistemática del tema con un objeto familiar 15. Diseña un artefacto. Invento un artilugio didáctico
8. Discurso oral y escrito	16. Hago un discurso rápido en voz alta 17. Escribo la lección en 10 frases
9. La motivación utilitaria del hacer	18. Pienso los usos y aplicaciones de las ideas 9. Lo llevo a cabo: lo diseño y lo hago.
10. Estudio placentero, relajado y creativo	20. Me relajo. Estudio de un modo gozoso e intencional. 21. Me siento motivado por mi curiosidad por saber y mi capacidad creativa