

CENTRO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS

AUTOEVALUACIÓN- RENDIMIENTO ACADÉMICO

Instrucciones: Lee cada enunciado y marca la opción que mejor describa tu realidad actual. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo honestas para identificar áreas de mejora.

BLOQUE I: ORGANIZACIÓN Y TIEMPO

1. ¿Planificas tus sesiones de estudio con antelación?

- ☐ A. No, estudio de forma improvisada cuando encuentro un hueco.
- ☐ B. Tengo un horario general, pero a menudo no puedo cumplirlo.
- ☐ C. Sí, tengo una planificación semanal con objetivos específicos por sesión.

2. En cuanto a la conciliación (trabajo/familia/estudio):

- ☐ A. Siento que el estudio es lo último y siempre me falta energía.
- ☐ B. Intento estudiar, pero las interrupciones externas son constantes.
- ☐ C. He comunicado mi horario de estudio a mi entorno y respeto mis bloques de tiempo.

3. ¿Cómo gestionas el uso del móvil y redes sociales al estudiar?

- ☐ A. Lo tengo al lado y respondo notificaciones al momento.
- ☐ B. Intento no mirarlo, pero lo consulto con frecuencia.
- ☐ C. Lo mantengo fuera de la vista o en modo "No molestar" durante toda la sesión.

BLOQUE II: TÉCNICAS DE APRENDIZAJE

4. ¿Qué haces cuando no entiendes un concepto complejo?

- ☐ A. Lo leo varias veces hasta que casi lo memorizo, aunque no lo entienda.
- ☐ B. Lo dejo para más tarde y a veces se me olvida consultarlo.
- ☐ C. Busco recursos alternativos (vídeos, otros libros) o pregunto al profesor/tutor.

5. ¿Cuál es tu método principal de estudio?

- ☐ A. Lectura repetida y subrayado de casi todo el texto.
- ☐ B. Realización de resúmenes escritos muy largos.
- ☐ C. Creación de esquemas, mapas mentales o autoevaluaciones (flashcards).

6. ¿Cómo realizas los repasos de la materia?

- ☐ A. Solo repaso los días previos al examen final.
- ☐ B. Repaso de vez en cuando si siento que he olvidado algo.
- ☐ C. Utilizo el repaso espaciado (repaso a las 24h, a la semana y al mes).

BLOQUE III: GESTIÓN COGNITIVA Y EMOCIONAL

7. Durante una sesión de 2 horas de estudio, ¿cómo gestionas los descansos?

- ☐ A. No descanso; creo que si paro pierdo el hilo.
- ☐ B. Descanso solo cuando ya no puedo más y me duele la cabeza.
- ☐ C. Hago descansos breves y programados (ej. cada 25 o 50 minutos).

8. ¿Cuál es tu nivel de concentración habitual?

- ☐ A. Muy bajo; me distraigo con cualquier pensamiento o ruido.
- ☐ B. Regular; tardo mucho tiempo en "entrar en materia".
- ☐ C. Alto; logro sumergirme en la tarea rápidamente.

9. Ante un mal resultado o un error, ¿qué actitud predomina?

- ☐ A. Frustración y pensamiento de que "esto no es para mí".
- ☐ B. Aceptación resignada, pero sin cambiar la estrategia.
- ☐ C. Análisis del error para entender qué parte del proceso falló.

10. ¿Cómo cuidas tus necesidades básicas para rendir mejor?

- ☐ A. Suelo sacrificar horas de sueño para poder estudiar más.
- ☐ B. Mi alimentación y descanso son irregulares debido al estrés.
- ☐ C. Priorizo dormir 7-8 horas y estar hidratado para que mi cerebro funcione bien.

GUÍA DE INTERPRETACIÓN

- **Mayoría de respuestas C:** Tienes hábitos de alto rendimiento. Tu margen de mejora está en el perfeccionamiento de técnicas específicas.
- **Mayoría de respuestas B:** Tienes una base, pero la falta de sistema o de control del entorno está frenando tu progreso. Necesitas más estructura.
- **Mayoría de respuestas A:** Estás en riesgo de agotamiento (*burnout*). Es prioritario cambiar el método de estudio y mejorar la organización antes de que la desmotivación aumente.

GUÍA DE MEJORA: ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO ACADÉMICO

Tras completar tu autoevaluación, utiliza estos consejos para transformar tus puntos débiles en fortalezas.

1. Bloque de Organización: "Controla tu entorno, no que él te controle a ti"

- **La Regla de los Dos Minutos:** Si una tarea de organización (anotar una fecha, guardar un papel) lleva menos de dos minutos, hazla en el acto. No satures tu mente con recordatorios pequeños.
- **Negociación Familiar/Laboral:** Establece una "señal de estudio" (una puerta cerrada, unos auriculares puestos). Explica a tu entorno que en ese tiempo no estás disponible. Como adulto, tu tiempo es tu recurso más escaso; protégelo.
- **Móvil "Out of Sight":** No basta con el modo silencio. El simple hecho de ver el teléfono cerca reduce tu capacidad cognitiva. Guárdalo en otra habitación.

2. Bloque de Técnicas: "Estudia de forma activa, no pasiva"

- **Abandona el subrayado masivo:** El cerebro se "duerme" cuando solo pasas el rotulador. Cambia esto por la **Recuperación Activa**: cierra el libro y trata de explicar en voz alta lo que acabas de leer como si se lo enseñaras a otra persona.
- **Mapas Mentales vs. Resúmenes:** Los resúmenes largos son ineficientes para repasar. Los mapas mentales permiten que tu cerebro vea las conexiones entre conceptos de un solo vistazo.
- **El Repaso Espaciado:** Es mejor estudiar 30 minutos durante 4 días que 2 horas en un solo día. La repetición en el tiempo es lo que fija la información en la memoria a largo plazo.

3. Bloque de Bienestar y Mente: "Tu cerebro es un órgano biológico"

- **La Técnica Pomodoro:** Trabaja en bloques (ej. 40 min de estudio / 10 min de descanso). El descanso no es "perder el tiempo", es permitir que tu cerebro procese y almacene lo aprendido.
- **Dormir es estudiar:** Durante el sueño, el cerebro elimina toxinas y consolida los recuerdos. Estudiar quitándole horas al sueño es como intentar llenar un cubo con agujeros: la información se escapa.
- **Cambia el "No puedo" por el "Todavía no":** La mentalidad de crecimiento es vital en adultos. Si algo te cuesta, no es por falta de capacidad, sino porque necesitas un enfoque distinto o más tiempo de práctica.