

## Cuestionario de autoevaluación de la competencia Aprender a Aprender

Este cuestionario trata sobre tus competencias de aprendizaje.

El aprendizaje es la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la educación, la experiencia y el aprendizaje autónomo. El aprendizaje se puede adquirir en el colegio, universidad, aprendiendo solo o con amigos, a través de la acción, en el trabajo, preparándote para un examen u otras experiencias personales y/o laborales.

La competencia aprender a aprender te ayudará a aprender. Examinaremos esta competencia cuando rellenes el cuestionario.

Después de rellenar el cuestionario, recibirás recomendaciones individuales para aprender mejor.

Haz una cruz en aquella afirmación que se corresponde más contigo cuando estás estudiando.

Descriptores de comportamiento	Nunca	Rara vez	No sé	A veces	Siempre
1. Cuando tengo dificultades para aprender algo pienso que no soy lo suficientemente inteligente.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2. A menudo me replanteo mi aprendizaje, qué me ayuda y qué lo obstaculiza.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. Cuando empiezo a aprender algo, me fijo objetivos de aprendizaje .	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. Cuando necesito información nueva, sé dónde encontrar fuentes fiables.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Creo que aprender con alguien es más efectivo que aprender solo/a.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. Entiendo por qué estoy en un proceso de aprendizaje (cuales son mis metas en la vida).	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7. Cuando tengo problemas con el aprendizaje, trato de entender las razones.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8. Nunca tengo tiempo para aprender.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
9. Cuando no entiendo algo, simplemente me lo salto.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
10. Puedo expresar mi opinión a la clase.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

11. Cuando tengo dificultades al empezar a aprender algo, trato de remitirme a lo que quiero lograr.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12. Sé cuál es la manera más efectiva para estudiar. <sup>1</sup>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13. Cuando empiezo a aprender tengo interrupciones (llamadas, correos electrónicos, colegas, familiares, descanso para el café, etc.)	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
14. Paso mucho tiempo buscando información que ya tengo en algún sitio.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
15. Cuando veo que alguien con problemas de aprendizaje le ofrezco mi ayuda.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16. Cuando aprendo algo, trato de imaginar cómo puedo aplicarlo a situaciones de la vida cotidiana.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
17. Cuando tengo problemas de aprendizaje, trato de encontrar formas diferentes de aprender.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18. Me hago un horario para organizar mi día y mis tiempos de aprendizaje.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
19. Siempre hablo con mis amigos y familiares sobre lo que he aprendido.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
20. Cuando tengo problemas de aprendizaje pido ayuda a mis compañeros/as.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
21. Cuando consigo mis objetivos/metras de aprendizaje, me recompensó.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
22. Sé cómo modificar mi forma de aprender, basándome en experiencias previas de aprendizaje.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
23. Cuando estoy estudiando nunca digo: "lo haré luego".	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
24. Con la información que obtengo de distintas fuentes, sé cómo seleccionar la más importante.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
25. Siempre encuentro a alguien con quien puedo aprender.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

<sup>1</sup>Aprender de forma efectiva es cuando utilizas adecuadamente los estilos de aprendizaje VARK (Visual, Auditivo, Lectoescritura y Cenéstésico).

**Estudiantes visuales** prefieren ver (ayudas visuales que representan ideas utilizando métodos distintos a las palabras como gráficas, tablas, diagramas, símbolos, etc.)

**Estudiantes auditivos** aprenden mejor a través de la escucha (lecturas, debates, videos, etc.)

**Estudiantes lectoescritura** aprenden mejor a través de la lectura de textos y tomando notas.

**Estudiantes táctiles/Kinestésicos** prefieren aprender a través de la experiencia- moviéndose, tocando y haciendo cosas (exploración activa, proyectos científicos, experimentos, etc.)

### Los resultados

El objetivo de este cuestionario es evaluar tu comportamiento a la hora de estudiar o aprender algo, lo que reflejará tu nivel de competencia de aprender a aprender. Los indicadores están agrupados en 5 categorías (sub-competencias):

- Motivación y autoestima
- Aprendizaje reflexivo
- Gestión del tiempo
- Organización de la información
- Aprendizaje en grupo

Anota tus puntuaciones en la siguiente tabla. Cuenta la suma y calcula la media de cada categoría.

Motivación y autoestima		Aprendizaje reflexivo		Gestión del tiempo		Organización de la información		Aprendizaje en grupo	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
Suma1		Suma2		Suma3		Suma4		Suma5	
Media (Suma/5)		Media (Suma/5)		Media (Suma/5)		Media (Suma/5)		Media (Suma/5)	

**Evaluación general de las competencias Aprender a Aprender:** Suma1+ Suma2+ Suma3+ Suma4+ Suma5/25 \_\_\_\_\_

#### Niveles de habilidades de aprendizaje

Bajo		Moderadamente bajo		Moderadamente alto		Alto	
1	1,5	2,1	2,5	3,1	3,5	4,1	4,5
2		3		4		5	

Ahora, mira tus respuestas. Observa tus puntos fuertes, son las preguntas que has evaluado con 4 ó 5 y luego, lo más importante, mira aquellas preguntas donde has contestado del 1 al 3; son estos puntos donde necesitas mejorar. Es importante conocer nuestros puntos flojos/débiles porque te muestran en qué necesitas intervenir para mejorar en cuanto a tu competencia aprender a aprender.

Antes de nada, analiza en cuál de las 5 categorías anteriores has sacado una puntuación más baja. En esa categoría es dónde debes incidir para mejorar tus habilidades de aprendizaje. Puedes hacerlo de forma individual o pedir ayuda y/o consejo a tu tutor o profesor.

Luego, de forma similar, puedes trabajar otras áreas donde te ves más flojo.

Puedes repetir este test después de algunos meses y ver cómo has progresado.