



## Qüestionari de Tècniques d'Estudi/Vedruna (QTE/V)

Pàgina: 1/7

### Dades personals

Nom:	Cognoms:
Edat:	Gènere:
Centre:	Curs:

A continuació se't plantegen una sèrie de preguntes sobre la teva pràctica com a estudiant. El resultat et permetrà conèixer amb més fiabilitat quins són els teus punts forts i quins aspectes cal que milloris. Cal que responguis totes les preguntes. Tingues present que com més honestament responguis, més afinat serà el resultat.

Llegeix atentament cada pregunta, i encercla «Sí» o bé «No» a la columna del costat de cada pregunta:

<b>01</b>	T'esforces per aconseguir uns bons resultats?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>02</b>	Llegeixes atentament els enunciats abans de començar a respondre les preguntes dels exàmens?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>03</b>	Quan estudies tens aprop persones o aparells electrònics (no necessaris per l'estudi)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>04</b>	Fas pauses innecessàries mentre estudies?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>05</b>	Abans de començar un treball, planifiques com n'organitzaràs les idees o parts?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>06</b>	Freqüentment et lledes cansat perquè no has pogut dormir bé durant la nit?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>07</b>	Abans de començar a estudiar, saps quins són els apartats més importants?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>08</b>	Creus que fer deures és innecessari per repassar els coneixements treballats a classe?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>09</b>	Prens apunts o notes durant les classes quan és necessari?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>10</b>	Abans de contestar la pregunta d'un examen, reflexiones quina és la millor resposta possible?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>11</b>	Treballes en un lloc tranquil i sense sorolls ni distraccions?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>12</b>	Per organitzar-te les tasques escolars, elabores un horari de treball ?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>13</b>	Tens dificultats per saber on has de trobar la informació que necessites per fer un treball?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>14</b>	Dorms un mínim de 8 hores al dia?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>15</b>	Per preparar-te un examen, comences a estudiar directament sense fer una lectura general del tema?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>16</b>	Et costa presentar els deures al dia?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>17</b>	Quan tens dubtes, els preguntes?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>18</b>	Sovint tens la sensació que t'anirà malament l'examen quan estàs a punt de fer-lo?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No



## Qüestionari de Tècniques d'Estudi/Vedruna (QTE/V)

Pàgina: 2/7

19	Estudies sempre al mateix lloc?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
20	Saps quantes hores dediques a activitats escolars i extraescolars cada dia?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
21	Et costa demanar ajuda al professor quan fas un treball i tens dubtes?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
22	Estudies ben assegut a una cadira i en una posició confortable i adequada?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
23	Acostumes a prendre notes exactament del que diu el professor a la teva llibreta?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
24	T'notes a l'agenda tots els deures i feines que has de fer a casa?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
25	Tens clar el motiu per al qual estudies?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
26	Quan fas un control, respons les preguntes sense tenir en compte quina val més o menys, ni quan temps necessites per respondre-les?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
27	Tens la il·luminació adequada per l'estudi?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
28	Per obtenir bons resultats dediques el mateix temps a totes les assignatures (enlloc de repartir el temps en funció de les dificultats)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
29	Tens cura de la redacció i la presentació dels treballs?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
30	Fas moltes activitats extraescolars que interfereixen en el temps que pots dedicar per millorar el teu rendiment acadèmic?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
31	Quan estudies, fas resums, esquemes, mapes conceptuais...?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
32	Planifiques setmanalment els deures (i segueixes la planificació que has fet)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
33	Creus que estudiar et permet aprendre?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
34	La teva lletra i la presentació als exàmens és desordenada o costa de llegir?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
35	Al lloc a on estudies és prou ampli per tenir a l'abast tot allò que necessites?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
36	Planifiques quant temps dedicaràs a cada cosa que has de fer, abans de posar-te a estudiar o a fer feina?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
37	Quan fas un treball i busques informació (a un llibre, a Internet...) copies al peu de la lletra allò que has llegit?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
38	Esmorzes prou, abans de sortir de casa i començar l'activitat diària?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
39	Per tal d'aprofundir en l'estudi d'un tema, després d'una primera lectura, en fas una de més lenta i acurada?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
40	Entregues els deures amb bona presentació?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No



## Qüestionari de Tècniques d'Estudi/Vedruna (QTE/V)

Pàgina: 3/7

41	Et costa concentrar-te quan estudies?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
42	Entregues els exàmens de seguida quan acabes de respondre les preguntes, sense repassar les respostes que has escrit?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
43	Tens la taula on estudies ben endreçada?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
44	Tens endreçat el material (apunts, làmines, fitxes...) de cada assignatura?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
45	Afegeixes tota la bibliografia als treballs?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
46	Practiques algun tipus d'esport, com a mínim, dos cops a la setmana?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
47	Subratlles els conceptes més importants, quan estudies?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
48	Quan a la classe es corregeixen els deures, poses atenció a una altra cosa?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
49	Et refàs anímicament amb facilitat quan les notes no són les esperades?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
50	Creus que obtenir un 5 a l'examen ja és suficient?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
51	Si quan treballes (estudies, fas deures, etc.) tens l'ordinador obert, tens apagades les aplicacions que no tinen relació amb allò que estàs fent?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
52	Dediques estones del cap de setmana per repassar els temes que t'han quedat més fluixos?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
53	Presentes amb retard els treballs i exercicis?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
54	Et lleves descansat, el matí?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
55	Quan comences un tema nou, busques quina relació té amb altres coneixements que ja has après?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
56	Et sembla útil fer feina a casa (com a deures) per repassar els continguts treballats a classe?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
57	Estudies el mínim, ben bé per aprovar l'assignatura?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
58	Coincideix la sensació que tens un cop acabat l'examen amb la nota que obtens?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
59	Estudies al llit o al sofà?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
60	Ets conscient de quines són les matèries que et costen més?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
61	Quan treballes en equip, tens problemes per entendre't amb els companys?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
62	Estudies a les hores en què et trobes en millors condicions per aprendre?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
63	Normalment memoritzes (enlloc d'entendre) les idees més importants d'allò que estudies?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
64	Quan fas els deures, t'ajudes del material obtingut a classe (llibre, apunts, etc.)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
65	Et preocupes per saber què s'ha treballat a classe en cas d'absència?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
66	Tens clar de quina font (llibreta, apunts, llibre...) has d'estudiar per aconseguir un bon aprenentatge (i un bon resultat als controls)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No



## Qüestionari de Tècniques d'Estudi/Vedruna (QTE/V)

Pàgina: 4/7

67	Tens el telèfon mòbil a mà, quan estudies?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
68	Et sembla una pèrdua de temps elaborar-te un horari per planificar les activitats (acadèmiques o no) de la setmana?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
69	Acabes els treballs a última hora?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
70	Fas cinc àpats diaris?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
71	Saps quina és la manera que et va millor per estudiar (fer esquemes, resumir el llibre, explicar en veu alta la lliçó, llegir...)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
72	A vegades et copies els deures dels teus companys?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
73	A casa, acabes totes les feines que has planificat fer?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
74	Habitualment, deixes l'estudi dels controls pel dia abans?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
75	Sovint t'assegures que el calaix de la taula de la classe estigui ben endreçat?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
76	Tendeixes a oblidar quins són els resultats que vas obtenint als controls, treballs i activitats de cada assignatura?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
77	A l'hora de treballar en equip, prefereixes treballar amb els teus amics més que no pas amb els companys amb els que treballes millor?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
78	Fas pauses durant les estones d'estudi quan són superiors a 45 minuts o 1 hora?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
79	Acostumes a estudiar directament del llibre/ordinador?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
80	Si un dia no has pogut anar a classe, demanes a algun company que et digui quins deures hi ha?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No





## Qüestionari de Tècniques d'Estudi/Vedruna (QTE/V)

Pàgina: 6/7

### Índex de fiabilitat de les respostes donades:

Finalment, comprova les respostes que has donat a aquestes parelles de preguntes. Si has respost de manera diferent a totes dues preguntes (de cada parella), compta un punt. En cas que hagi dit el mateix (que "Sí" a totes dues, o que "No" a totes dues), no comptis cap punt.

Preguntes	1	57	3	67	3	51	14	54	14	6	22	59	12	20	12	68	4	78	31	79	TOTAL punts
Respostes																					
Punts																					

ÍNDEX DE FIABILITAT:	$\frac{\text{Total punts}}{7}$	=	
----------------------	--------------------------------	---	--

La màxima puntuació de l'índex de fiabilitat és 1. Si el resultat s'acosta més al zero, això indica que les respostes no són tan fiables, i que potser hi ha hagut algun descuit, cansament, distreccions o que, intencionalment, no s'ha estat honest en la resposta.



## Qüestionari de Tècniques d'Estudi/Vedruna (QTE/V)

Pàgina: 7/7

### **Durada orientativa:**

30 minuts per respondre el qüestionari, i 15 minuts més per corregir-lo.

### **Abans de començar:**

- 01— L'ambient sigui l'adequat (espai il·luminat, còmode, silent, sense interrupcions...).
- 02— Cal que l'examinador exposi a l'estudiant o estudiants quin és el propòsit de realitzar qüestionari, que té una funció orientativa i per a un millor autoconeixement; que no s'obtindrà una nota (ni un aprovat o suspès), sinó una marca que ubica l'alumne on es troba, quins aspectes ja domina com a estudiant i, sobretot, en quins altres pot millorar.
- 03— Cal que els alumnes escriguin el seu nom, cognoms, edat, etc. al lloc indicat de la primera pàgina del qüestionari.
- 04— En veu alta, l'examinador llegirà les indicacions escrites a sobre de les preguntes, a la primera pàgina.
- 05— L'examinador indicarà en veu alta als alumnes (o alumne) que cal que es respongui totes les preguntes, sense descuidar-ne cap. I, preferiblement, seguint el mateix ordre en què es presenten.

### **Durant l'aplicació:**

- 06— L'activitat es durà a terme sense cronòmetre.
- 07— Si l'alumne ho requereix, l'examinador pot llegir cada oració a l'alumne i marcar la resposta donada per l'alumne, però mai no pot interpretar o modificar la pregunta, ni aconsellar una resposta.

### **Després de respondre el qüestionari:**

- 08— Cal assegurar-se que s'han respost totes les preguntes.
- 09— En veu alta, l'examinador llegeix les indicacions (pàgina 5) on s'explica com es corregeix el qüestionari.
- 10— Enllestit tot el procediment de recompte, i amb la gràfica pintada, es proposa treballar els resultats de manera que convidi a l'alumne a reflexionar i prendre consciència, sobretot, dels aspectes que cal millorar. Per exemple, es pot:

A/ Fer una reflexió per escrit sobre els resultats obtinguts. Es pot ajudar amb preguntes com ara "Quins aspectes de la teva manera d'estudiar domines més?", "Quins aspectes cal millorar?", "Com pots millorar els aspectes on el resultat ha estat menys elevat?", etc.

B/ Fer una tutoria individualment amb l'alumne i comentar els aspectes a millorar. També poden servir per comentar-los amb els pares o tutors de l'alumne.

C/ Fer redactar i signar un compromís de millora en algun aspecte.