



**De: Departamento de Orientación.
Nuestra Sra. del Carmen
A: Alumnos/as ESO.**

TÉCNICAS DE ESTUDIO para trabajo personal.

Nivel EDUCACIÓN SECUNDARIA.

1. Condicionantes que facilitan el Estudio Personal. (Pág. 2-6)
2. Planificación de una Hora de Estudio. (Pág. 7)
3. Ejercicio práctico de Comprensión y Rapidez Lectora. (Pág. 8-10)
 - Técnicas de Estudio: Teoría y Ejercicios Prácticos.
4. Técnicas de Estudio I: Notas al Margen. (Pág.11-13)
5. Técnicas de Estudio II: Subrayado. (Pág.14)
6. Técnicas de Estudio III: Esquema. (Pág. 15-17)
7. Técnicas de Estudio IV: Resumen. (Pág. 17-18)
8. Puesta en Práctica Técnicas de Estudio (Ejercicio y Resultados). (Pág. 18-25)
9. Evaluación de Hábitos de Estudio (Cuestionario). (Pág.26-27)

De: Departamento de Orientación.
A: Alumnos ESO.

1.- CONDICIONANTES QUE FACILITAN EL ESTUDIO PERSONAL.

Para que verdaderamente aprendas cuando estudias es necesario:

- Tener una organización previa de todo el material que se va a utilizar.
- Es importante estudiar siempre en el mismo lugar, alejado de cualquier ruido que perturbe y distorsione el estudio.
- Programar un horario de estudio aprovechando los momentos del día en los que estés más concentrado.
- Planifícate el tiempo con períodos intermedios de descanso no muy prolongado, de unos 10 minutos más o menos. Es aconsejable realizar un horario de trabajo, con sus respectivos descansos.
- Aprovecha cuando estés más cansado para realizar las tareas más fáciles, (realizar actividades, ejercicios, deberes, pasar apuntes, etc).
- Es importante que estudies día a día. Estudiar el día de antes de un examen induce a bloqueos y no favorece la comprensión.
- Procura comenzar siempre a la misma hora, para así potenciar el hábito de estudio. Los días que no tengas nada que hacer (que ya es raro) en el mismo tiempo, lee o repasa en el mismo sitio y a la misma hora.
- El tiempo que se ha de dedicar para estudiar recomendamos que sea entre 1-2 horas (1º ESO), 2 horas (2º ESO), 2-3 horas (3º-4º ESO).
- No debemos ponernos a estudiar después de haber visto la televisión porque absorbe gran parte de nuestra concentración, perjudicando así el posterior aprendizaje. Tampoco es aconsejable ver la televisión en los descansos, o hablar largo tiempo por teléfono, etc.

Las pautas más importantes que se deben tener en cuenta antes de ponerse a estudiar son:

LUGAR

- Una habitación individual alejada de todo ruido.
- Si tienes que compartirla con alguien, cada uno debe tener su propio rincón de trabajo.

- La habitación debe estar dotada de una *mesa adecuada*, situada a la altura del estómago. Tener sobre ella lo imprescindible para no distraernos (bolígrafo, lápiz, cuadernos y libros que vayan a usarse en ese momento etc.).

La silla ha de tener respaldo. Los pies deben apoyar bien en el suelo, sin cruzarlos.

SILENCIO

- La habitación de estudio debe ser la más silenciosa.
- El ruido de la casa ha de ser el menor posible. Por lo tanto debemos recordar a nuestros familiares que se está estudiando y que para ello se necesita silencio.
- Estudiar con música o con la televisión no es bueno, sobre todo si el trabajo que se realiza requiere concentración.

TEMPERATURA

- La habitación en la que vayamos a estudiar debe estar en torno a los **20-22 grados centígrados**, nunca inferior a 17 grados.
- Una habitación en la que haga demasiado calor nos produce sueño y escasa disposición al trabajo. El calor adormece.
- Una habitación fría por el contrario, nos vuelve inquietos e impide aprovechar al máximo nuestra concentración.

ILUMINACIÓN.

- Lo más aconsejable es aprovechar la luz natural.
- Si usamos luz artificial es aconsejable que la lámpara articulada lleve una bombilla azulada de 40 - 60w.
- La luz debe entrar por la izquierda a los diestros y a los zurdos por la derecha.
- No es conveniente usar simplemente una lámpara articulada, esta debe ir acompañada por otra luz ambiental.

VENTILACIÓN.

- El aire de la habitación de estudio debe renovarse con frecuencia aprovechando el período de descanso, para que no aumente la fatiga ni el cansancio físico. Conviene abrir la ventana cada vez que se descansa, porque es más sencillo concentrarse con el aire puro y renovado.

Las condiciones físicas y psíquicas a tener en cuenta para mejorar el estudio son:

DORMIR LO NECESARIO

- Entre ocho y nueve horas al día.
- No lleves a la cama los “problemas personales, familiares o escolares”. Conviene procurar “dejarlos en la mesilla”.
- No te quedes hasta muy tarde viendo la televisión. Hay que fijarse como norma una hora para acostarse.

COMER ADECUADAMENTE

- Conviene tener una dieta variada y rica.
- Dado las “modas” de dieta en la juventud actual es importante que no falte verdura, pescado, fruta y alimentos ricos en fibra. Es importante estar bien hidratado, preferiblemente bebiendo agua con el estómago vacío, no demasiada durante las comidas para no restar la acción de los jugos gástricos.
- Conviene DESAYUNAR muy bien, COMER simplemente bien, MERENDAR algo y CENAR poco. Y antes de acostarse, si prolongas el estudio por la noche, un “tente en pie” (leche templada con galletas, una “medianoche”,...)

HACER EJERCICIO FÍSICO HABITUAL

- Conviene hacer deporte de forma regularizada, preferiblemente con un horario marcado y mejor si es en equipo.
- Es mejor hacer un poco de ejercicio cada día que hacer grandes esfuerzos en un solo día y cada mucho tiempo. Para un estudiante no es aconsejable la “gimnasia pasiva”.
- Se debe salir al aire libre, mejor al campo donde no hay contaminación, y en contacto frecuente con la Naturaleza.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ESTUDIAR MEJOR

- Márcate una META. Debes saber lo que quieres y hasta dónde quieres llegar.
- La MOTIVACIÓN interior es el “motor” del buen estudiante. La FUERZA DE VOLUNTAD es la mejor energía.
- Conformarse con mínimos no es de “valientes”, debes cuidar tu AFÁN DE SUPERACIÓN.
- Conócete y acéptate a ti mismo. Es importante que cuides tu “amor propio”, tu valoración personal y tu autoestima.
- Siempre van a surgir dificultades y problemas, como en la vida misma, pero hay que buscar soluciones y sobre todo nunca desanimarse. No te aísles, habla, conecta con personas de tu confianza que te pueden orientar.
- Rodéate de buenos amigos / as.
- Generalmente la mejor ayuda en el ámbito personal es “la que está más cerca”, dentro de cada familia, siempre nuestros padres y también incluidos los hermanos.

PROPUESTA DE ESTUDIO:

El Horario de estudio que te propongas diariamente debe seguir la siguiente estructura:

Primera fase:

Estudia las asignaturas que te resulten más sencillas (que más te motiven) durante 55 minutos más o menos.

Segunda fase:

Haz un descanso de unos 10 minutos, sin realizar ningún trabajo intelectual, ni ver la televisión porque absorbe la mayor parte de tu capacidad de concentración. Aprovecha para ventilar la habitación.

Tercera fase:

Comienza a estudiar la asignatura de mayor dificultad durante 55 minutos aproximadamente.

Cuarta fase:

Descansa durante 10 minutos, sin realizar ningún trabajo de tipo intelectual, ni ver la televisión. Es conveniente salir fuera de la habitación y caminar para relajarse.

Quinta fase:

Realiza las actividades (ejercicios) o “deberes” escolares ya que estarás cansado de estudiar y tú capacidad de concentración habrá disminuido notablemente.

El tiempo de esta fase es el necesario para terminar las actividades.

SUGERENCIAS PARA FACILITAR EL ESTUDIO:

- En las primeras lecturas de los temas, usa la técnica del subrayado y en el margen anota las ideas principales sintetizándolas en una o dos palabras. Para así tener una idea general del tema.
- Cuando pases directamente al estudio, haz un esquema para facilitar la conexión interna del tema y los repasos.
- Usa el mismo tipo y formato de papel.
- Ate un control o examen, es aconsejable repasar por la noche antes de acostarse de manera rápida y mental, y al levantarse por la mañana para así tener una visión general de todo lo aprendido.

2.- PLANIFICACIÓN DE UNA HORA DE ESTUDIO.

PREPARAR EL MATERIAL → **2 minutos.**

PRIMERA LECTURA DEL TEMA. → **15-20 minutos**

ESTUDIO COMPRENSIVO. → **25-30 minutos**

En esta fase haremos uso de las técnicas del *subrayado* (resaltando lo esencial del tema) y del *esquema* (trabajo personal de razonamiento lógico del tema)

DESCANSO. → **10 minutos**

REPASO. → **5 minutos**

MI PROGRAMACIÓN SEMANAL:

Horas⇒ Días↵	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Escribe en color rojo las actividades extraescolares (deportes, hobbies...) en el día y hora correspondiente.

A continuación en las horas que tienes para estudiar especifica las materias a las que dedicas cada sesión de estudio.

3.- EJERCICIO PRÁCTICO DE COMPRENSIÓN Y RAPIDEZ LECTORA.

LECTURA:

Tener una buena capacidad lectora es imprescindible para alcanzar un buen rendimiento en los estudios, por ello debemos partir de esta idea para así alcanzar un buen rendimiento académico.

La lectura es un paso previo para realizar las distintas técnicas de estudio que estudiaremos posteriormente.

Lo realmente importante es saber si nuestro alumno **comprende** perfectamente todo lo que lee, si no es así se debe incidir en este factor y no pasar a ninguna otra fase.

Para ver si el alumno posee la **capacidad lectora** suficiente para poder emprender así un posterior aprendizaje, basta con leer y comprender el texto para después contestar a unas preguntas con un tiempo de *cuatro minutos*.

Para corregir esta prueba de comprensión lo que haremos será corregir las respuestas y contrastar los resultados con la siguiente tabla:

<u>Aciertos</u>	<u>Comprensión.</u>
9– 10	Muy buena
7 – 8	Buena
5 – 6	Normal
4 – 3	Baja
2 – 0	Muy baja.

Para comprobar la **velocidad lectora** lo que hacemos es dividir las 692 palabras que tiene el texto de “una historia de planetas” entre los minutos anotados y nos dará el número de palabras leídas por minuto. Después de calcularlo se debe comparar con la siguiente tabla:

<u>Palabra/ minuto</u>	<u>Velocidad</u>
200 o más	Muy buena
199 – 170	Buena
169 – 140	Normal
139 – 110	Baja
109 – 90	Muy baja

** A LEER SE APRENDE PRINCIPALMENTE LEYENDO*

Hace mucho tiempo el Universo no era el mismo que hoy, tampoco el Sol ni su familia, los planetas, tenían el mismo tamaño. ¡No qué va! Con decirnos que el más grande de todos era Mercurio... Y además, los anillo que ahora tiene Saturno los poseía Mercurio sintiéndose tan orgulloso como un rey con corona nueva. ¡Ah, se me olvidaba!, por aquellos años Mercurio era el planeta que se hallaba más alejado del Sol; por eso, en cuanto éste se descuidaba un momento, el planeta mayor se echaba la corona hacia atrás y comenzaba a hacer de las suyas.

“¡Tú, Tierra!”, ordenaba, “trae una cerveza fresca”. Y Tierra agachaba la cabeza sin atreverse a desobedecerlo. “¡Urano, límpiame los zapatos!, pero no me manches los calcetines, ¡so guarro! Y el pobre Urano se agazapaba a sus pies y le dejaba el calzado más limpio que las cacerolas de mi abuela. “Ve por una bolsa de pipas, Plutón, pero que no sean saladas que luego me dan mucha sed”.

Y así, unos tras otros, todos los planetas tenían que satisfacer los caprichos del más enorme y tirano de los hermanos. Hasta que un día cansados ya del despotismo de Mercurio, Júpiter sugirió la maravillosa idea de decírselo al Sol, que para eso era el padre de todos, el más poderoso y el más fuerte. Pero el Sol estaba tan ocupado buscando la sombra que apenas si les prestó atención. “Eso es asunto vuestro”, dijo sudando, “Yo no puedo estar pendiente de todos. Bastante tengo con daros luz y calor”. Y diciendo esto continuó tras la sombra, dejando a los pobres planetas más asustados e indecisos que antes de haber hablado con él.

“Tenemos que hacer algo”, había dicho Neptuno aprovechando que estaban juntos y Mercurio se encontraba tan lejos que no podía oírles. “¿Qué podemos hacer?, preguntó Marte. “¡Tengo una idea!”, saltó Venus. “¡Qué la diga, que la diga, que la diga!”, corearon todos. “No hacer nada” “¿queeeee...? ¡Nos pegará! ¡Nos matará! ¡Como es el más gordo nos obligará a que hagamos lo que quiera!”, fueron diciendo unos y otros. “Es el más grande pero nosotros somos más. No podrá con todos”, afirmó Venus tranquilamente.

De este modo estuvieron deliberando rato tras rato hasta que llegaron a un acuerdo. No obedecer a Mercurio, al que, por cierto ya se le veía venir a lo lejos colocándose bien los anillos.

“Tierra”, ordenó nada más llegar, “trae un helado de chocolate”. “Que si quieres arroz, Catalina”, se burló Tierra sacándole la lengua. “¡Con que esas tenemos, eh!”, amenazó el obeso planeta arremangándose los puños. Más aún no había terminado de hacerlo cuando los demás planetas se abalanzaron sobre él propinándole tales golpes que el muy iluso no podía hacer otra cosa que encogerse, encogerse y encogerse... Cuando ya no podía más, lo cogieron entre varios y lo trasladaron junto al Sol. Para que éste lo vigilara y mantuviera a raya, y la verdad es, como todos sabemos, que está allí desde aquel día.

En el transcurso de la pelea, los anillos de los que tanto presumía se le cayeron y fueron a parar a Saturno, que a pesar de ser también bastante grueso jamás ha intentado aprovecharse de su fuerza en beneficio propio, por lo que hasta las doce de la noche del día de hoy, podemos decir que todos viven en perfecta armonía sin que a ninguno se le ocurra dominar o molestar a los demás.

Preguntas a contestar con Verdadero o Falso:

Preguntas	V	F
1. El título de la historia que has leído es “La historia del Universo”.		
2. Según la historia, los anillos los tenía Saturno.		
3. Saturno era el padre de todos los planetas.		
4. A Venus se le ocurrió una feliz idea para que Mercurio no fuese tan malo con ellos.		
5. Después de deliberar todos los planetas decidieron no obedecer más a Mercurio.		
6. Mercurio cuando los demás planetas le golpearon sacó una pistola y mató a dos de ellos.		
7. Llevaron a Mercurio junto al Sol para que limpiase todo el Universo.		
8. Los anillos pasaron a manos del Sol.		
9. Mercurio era el planeta más bueno y amable de todos.		
10. Ahora, los planetas viven en armonía sin que nadie moleste a nadie.		

TÉCNICAS DE ESTUDIO: TEORÍA Y EJERCICIOS PRÁCTICOS.

4.- TÉCNICAS DE ESTUDIO I: NOTAS AL MARGEN.

ESTUDIO ESPECÍFICO SOBRE TEXTOS.

LAS NOTAS AL MARGEN:

Por esta técnica entendemos la palabra o palabras que escribimos en el lado izquierdo del tema y que resume las ideas principales de ese texto.

Antes de anotar nada debemos tener claro cual es la idea principal. Para ello lo que tenemos que hacer previamente es:

- Lectura rápida.
- Lectura comprensiva, detallada y minuciosa buscando aquellas palabras que desconozcamos en el diccionario.
- Se leerá párrafo por párrafo preguntándose en cada uno:
 - ¿De qué se trata?
 - ¿Qué es?
 - ¿Qué quiere decir?

A lo que podremos contestar con palabras más o menos típicas como: características, definición, elementos, partes, origen, consecuencia, historia, tipos, etc.

Pero ¡OJO! Siempre han de ser palabras que expresen fielmente el significado del párrafo.

- **Escribimos estas palabras en el lado izquierdo y así tendremos las notas al margen que expresan las ideas principales del tema.**

Entre los BENEFICIOS que esta técnica nos ofrece podemos citar:

- Ejercita el pensamiento eliminando la memorización mecánica y sin sentido.
- Favorece el recuerdo
- Desarrolla la capacidad de análisis al tener que comprender y examinar el texto minuciosamente.
- Desarrolla la capacidad de síntesis al reducir a una o dos palabras la idea del párrafo analizado.
- Facilita la comprensión y realización de las siguientes fases del estudio: subrayado y esquemas.

Procedencia

El lobo de la India es considerado como uno de los antepasados del perro doméstico, pero esta sigue siendo una hipótesis. De cualquier forma se afirma que proviene de alguna especie de lobo domesticado por algún pueblo primitivo de Asia, desde donde se extendería hacia el resto del mundo con las migraciones. Ciertos indicios hacen suponer que entre los perros domésticos más antiguos se encuentran el perro pomerano, del que se han encontrado esqueletos en yacimientos prehistóricos, y el pastor alemán, utilizado para la caza por el hombre del Neolítico.

Razas

Existen una gran diversidad de razas caninas, fruto unas veces de la selección del hombre, y otras de la casualidad. Como criterios de clasificación se utilizan el empleo que se les da, o sus aptitudes. Así nos encontramos, por ejemplo, con las razas de guarda o defensa, con el grupo de perros pastor y con la muy numerosa y variada camarilla de los perros caza. Entre los primeros sobresalen el mastín español, el de los Pirineos, el del Tibet o el perro San Bernardo. Al segundo grupo pertenecen el pastor de Alsacia (perro policía), inglés, “collie”, etc. Dentro de los cazadores están, por ejemplo, el podenco, el “pointer”, el “fox-terrier” o los “setter”.

Utilidades

No existe en el mundo un pueblo que no posea perros domésticos. Unos los utilizan para cazar; otros como animales de tiro, para arrastrar el trineo, por ejemplo; algunos como guardianes y vigilantes, y muchos como animales de juego y compañía.

Características	<p>Con su <u>inteligencia</u>, <u>mansedumbre</u> y <u>lealtad</u> ha sabido ganarse el aprecio y la estima del hombre. Entre sus principales características físicas resaltan sus <u>afilados dientes</u>, los sentidos del <u>olfato</u> y del <u>oído muy desarrollados</u> frente al de la <u>vista</u> que <u>apenas</u> es <u>aguda</u> y sus <u>fuertes patas</u>. De estas últimas hay que mencionar el hecho de que los dedos son los que soportan todo el peso ya que el perro no camina nunca sobre toda la planta, así como que posee unas <u>curvadas</u> y <u>gruesas uñas</u>. Además, tiene el cuerpo <u>recubierto de pelo</u> que varía según la raza, pero por mucha melena que un perro tenga presenta el curioso detalle de que nunca suda de forma corriente, sino que <u>para eliminar</u> la <u>humedad sobrante</u> del cuerpo, <u>saca</u> la <u>lengua</u> y <u>acelera</u> la <u>respiración</u>.</p>
Peligro	<p>Ahora bien, todas estas excelentes cualidades de tan fiel amigo del hombre se vuelven en contra del mismo cuando es víctima de la <u>rabia</u> y además se la <u>traspasan</u>.</p>
Remedio	<p>Los peligros de tal enfermedad se han visto reducidos enormemente por la <u>vacunación</u> de los <u>perros</u>.</p>
Alimentación	<p>Entre sus alimentos principales están la <u>carne</u>, los <u>tubérculos</u>, <u>frutos</u> y las <u>legumbres</u>.</p>
Crías	<p>Cuando nacen son <u>chiquitines</u> y <u>débiles</u>, <u>duermen mucho</u> y <u>no ven</u> absolutamente nada, hasta los nueve días no comienzan a abrir los ojos. En una <u>camada</u> hay normalmente <u>cuatro o cinco</u>, pudiendo haber más según la raza.</p>

5.- TÉCNICAS DE ESTUDIO II: SUBRAYADO.

SUBRAYADO:

Los problemas más comunes a la hora de usar esta técnica son del tipo:

“ Me dice mi profesor que subraye las ideas más importantes, pero me pongo a estudiar y todo me parece tan importante que acabo por no dejar nada sin subrayar”.

Subrayar es la técnica que se encarga de **resaltar las ideas más importantes** de un texto mediante una raya colocada debajo de las palabras que lo expresa. El problema reside principalmente en saber cuales son esas palabras. Para averiguarlo procederemos del siguiente modo:

1. Lectura rápida o prelectura.
2. Lectura comprensiva por párrafos.
3. Escribir las “notas al margen” a medida que vamos leyendo los párrafos.
4. Responder a esas notas al margen que son las ideas principales y ¡ya está!... ¡TENEMOS el SUBRAYADO!

A la hora de realizarlo hemos de tener en cuenta que:

- Sólo se subrayan palabras o frases breves.
- Estas palabras tendrán sentido por sí mismas, siendo en su mayoría **nombres (sustantivos) o verbos**.

En cuanto a las VENTAJAS que esta técnica nos reporta podemos decir que:

- Hace más activo y ameno el estudio.
- Aumenta la comprensión del tema.
- Facilita la concentración.
- Posibilita la posterior elaboración de esquemas, resúmenes.

Práctica

Queda reflejada en el texto anterior.

6.- TÉCNICAS DE ESTUDIO III: ESQUEMA.

ESQUEMA:

A través de esta técnica se pretende **obtener una visión global y conjunta de todo el tema** de estudio que nos facilite el repaso y la memorización del mismo. De ahí que el esquema deba quedarnos lo más limpio y claro posible.

Para que así sea tendremos que:

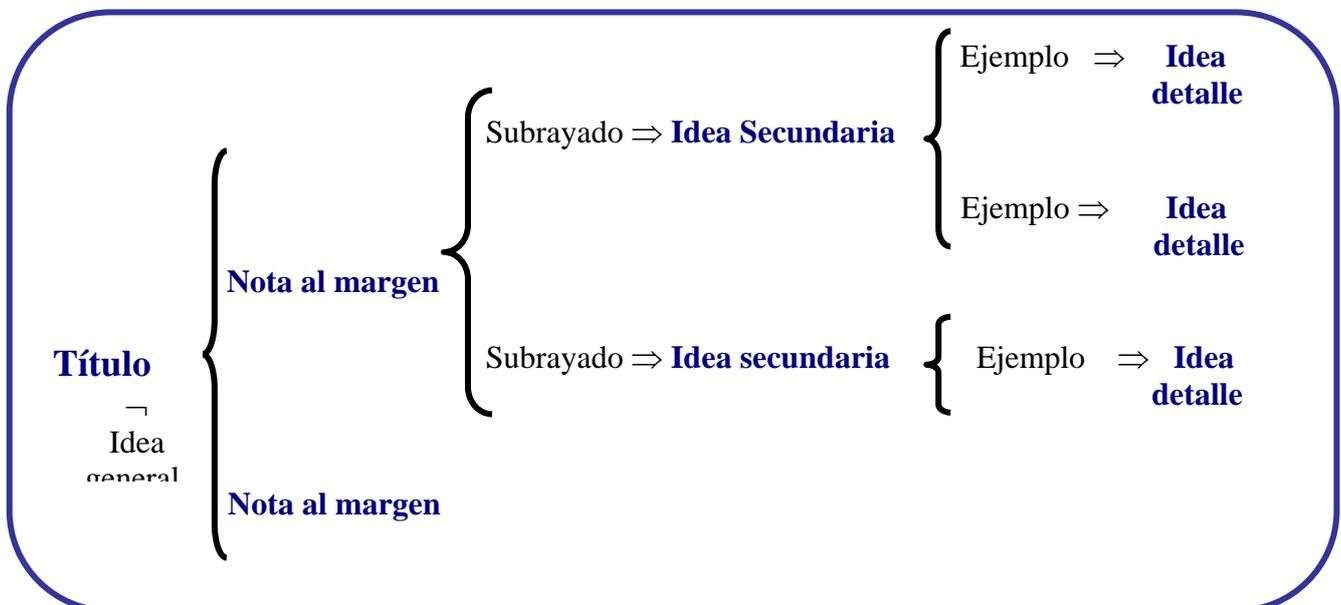
1. Partir de las notas al margen y del subrayado
2. Colocar por orden de importancia las **ideas** del texto.

⇒ Por ejemplo:

- Idea general → **Título.**
- Ideas principales → **Notas al margen.**
- Ideas secundarias → **Subrayado.**
- Ideas detalle → **Ejemplos...**

El **título** sería la idea general, las notas al margen las **ideas principales**, el subrayado las **ideas secundarias** y los ejemplos y algún añadido las **ideas detalle**.

Todo lo cual en un esquema de llaves quedaría del siguiente modo:



Este tipo de esquema horizontal se llama **CUADRO SINÓPTICO**. Si lo hiciéramos en vertical y por orden numérico se llamaría **ESQUEMA DECIMAL**: las **Notas al Margen** como **1.- / 2.- / 3.- /...**, Las **Ideas Secundarias** como **1.1.- / 1.2.- / 1.3.- /...**, las **Ideas Detalle** como **1.1.1.- / 1.1.2.- / 1.1.3.- / 1.2.1.- / 1.2.2.- /...**

Al elaborar un esquema es muy conveniente utilizar **sólo palabras claves**, dejar **márgenes amplios** y usar algún **sistema de fácil archivación**.

Entre las VENTAJAS que el esquema nos aporta destacan:

- Su contribución a un **estudio más activo** ya que obliga a tomar notas, subrayar, reflexionar, etc
- El desarrollo de las capacidades de **análisis y síntesis** pues hay que profundizar en el texto, reducirlo y jerarquizar las ideas.
- Incrementa la **atención y concentración**.
- Disminuye el tiempo y esfuerzo a la hora de **repasar y memorizar**.
- Posibilidad de captar fácil y gráficamente la **estructura esencial de un tema**.

Práctica

Texto “el Perro”

Procedencia	{	- Lobo domesticado de Asia.
Razas	{	- Gran diversidad: - perros de guarda. - perros pastores. - perros de caza.
Utilidades	{	- cazar. - animal de tiro. - guardar y vigilar. - animal de juego y compañía.
Características	{	- inteligencia. - mansedumbre. - lealtad. - afilados dientes. - olfato / oído desarrollados. - vista poco aguda. - curvadas y gruesas uñas. - recubierto de pelo. - elimina humedad por la lengua.

Peligro. Remedio.	{	- la rabia. - la vacunación.
Alimentación.	{	- carne. - legumbres. - tubérculos. - frutos. - carne.
Crías.	{	- chiquitines. - débiles. - no ven. - camadas de 4 o 5.

7.- TÉCNICAS DE ESTUDIO IV: RESUMEN.

RESUMEN:

Es otra técnica muy común en la que se trata de **exponer brevemente el contenido de un texto**, uniendo con un orden lógico las ideas principales y expresándolas con tus propias palabras.

Es una técnica que al igual que el esquema debe realizarse después de subrayar.

El subrayado es esencial, es como el esqueleto, el resumen pone carne y músculos en él, es decir que aparece mayor vocabulario principalmente de carácter o “cosecha” propia.

No se trata de copiar literalmente lo que hemos subrayado, debemos expresarlo **con nuestras palabras**.

Conviene tener en cuenta:

- Leer y subrayar previamente el texto.
- Su amplitud no debe exceder **un tercio** del tema (aprox. 30%).
- Las ideas deben estar bien desarrolladas.
- Ha de ser individual y realizado por uno mismo.
- Es necesario evitar en lo posible los puntos y aparte.

El resumen nos aporta grandes BENEFICIOS:

- El hecho de ser una redacción que **relaciona ideas** lo convierte en una buena práctica para el examen.
- Contribuye al **desarrollo de la capacidad de expresión escrita**.
- Igual que las técnicas anteriores, es también activa por lo que **incrementa la capacidad de atención y concentración**.

Pero tiene un inconveniente: Hay que **invertir tiempo al principio** para que después nos resulte útil en los repasos.

Práctica

Texto “el perro”.

El perro procede de una especie de lobo de Asia. Existe una gran diversidad de razas caninas. Así tenemos los de guarda o defensa, los perros pastor y los perros de caza. Las utilidades que se le dan al perro doméstico son muy variadas. Puede ser usado como animal de tiro, para cazar, para vigilar o como animal de juego y compañía.

Entre sus características principales están su inteligencia, su sedumbre y lealtad en cuanto a su forma de comportamiento. Desde el punto de vista físico nos encontramos que tiene unos afilados dientes, los sentidos del olfato y del oído muy desarrollados junto con el de la vista apenas aguda, unas fuertes patas con curvas y gruesas uñas y recubriendo su cuerpo tiene pelo. Para eliminar la humedad sobrante (sudor) saca la lengua y acelera la respiración.

Un peligro representa para cualquier perro y para las personas que lo rodean, la enfermedad de la rabia. El remedio a tal enfermedad es la vacunación de los perros.

Come carne, tubérculos, frutos y legumbres. Las crías son chiquitinas y débiles, duermen mucho y apenas ven. En una camada puede haber 4 o 5.

8.- PUESTA EN PRÁCTICA TÉCNICAS DE ESTUDIO (Ejercicio y Resultados).

PUESTA EN PRÁCTICA.

Como ya sabemos llevar a cabo las distintas fases del estudio, es hora de poner en práctica el método completo aplicando todos y cada uno de los pasos hasta ahora estudiados.

Estas actividades tienen una doble finalidad:

- De repaso de los métodos de estudio.
- De autoevaluación.

⇒ Pon en práctica las distintas técnicas de estudio que has aprendido hasta ahora en el texto “*Animales vertebrados*”.

Animales Vertebrados

El grupo de los animales vertebrados está formado por todos aquellos que poseen esqueleto interno en el que destaca la columna vertebral. Dentro de este grupo nos encontramos con otros subgrupos como son: peces, anfibios, reptiles, aves y mamíferos.

Los peces son vertebrados que viven en el agua. Sus aletas y su forma alargada les favorecen los movimientos y desplazamientos por el medio acuático. Dicha forma varía de unos peces a otros, en función de ella podemos distinguir los que tienen forma de huso, los que tienen el cuerpo aplastado lateralmente o los que tienen el cuerpo aplanado.

Respiran el oxígeno disuelto en el agua por medio de branquias o agallas que son unas láminas muy finas situadas detrás de la cabeza.

Según su esqueleto los peces pueden ser cartilagosos (es decir formado por tejido blando y elástico) y óseos: formado por espinas óseas.

Los anfibios se caracterizan principalmente por tener un desarrollo con metamorfosis, es decir por las grandes transformaciones que sufren a lo largo de su vida. Cuando nacen viven en el agua y tienen branquias para respirar. Sin embargo al hacerse adultos viven en tierra y respiran por pulmones o por la piel. Pueden vivir en el medio acuático y en el terrestre.

El tritón, el sapo, la rana o la salamandra pertenecen a este grupo.

El grupo de los reptiles, animales terrestres, es muy amplio y variopinto pero todos ellos poseen unas características comunes como son el tener cuerpo recubierto de escamas, no regular la temperatura del cuerpo, poseer un esqueleto muy flexible que les permita reptar (las tortugas no), respirar por los pulmones, ser carnívoros, (todos menos las tortugas) y tener una fecundación interna e incubar huevos al sol.

Entre ellos nos encontramos las tortugas, serpientes, lagartijas, lagartos, cocodrilos y otros muchos.

Las aves tienen una característica peculiar: casi todas se desplazan volando. De ellas hemos de decir que tienen el cuerpo recubierto de plumas, que poseen una temperatura constante, su boca tiene forma de pico, sus extremidades anteriores son alas, respiran por pulmones y se reproducen por huevos.

Pertenecen a este grupo el águila, la paloma, el pato, el flamenco, el gorrión, entre otros muchos.

De los mamíferos hay que señalar que aunque la mayoría son terrestres, también los hay acuáticos como la ballena y el delfín. Entre sus características principales están el tener una temperatura constante, respirar por los pulmones, ser vivíparos, las hembras posean glándulas mamarias, tienen mandíbulas con labios y el cuerpo recubierto de pelo en el caso de los terrestres.

El perro, el gato, la ardilla, el conejo, la vaca o el hombre son algunos animales mamíferos.

Animales Vertebrados

NOTAS AL MARGEN Y SUBRAYADO.

Definición Subgrupos	{ El grupo de los animales vertebrados, está formado por <u>todos</u> aquellos que <u>poseen esqueleto interno</u> en el que <u>destaca la columna vertebral</u> . Dentro de este grupo nos encontramos con otros subgrupos como son: <u>peces, anfibios, reptiles, aves y mamíferos</u> .
Peces características	{ Los <u>peces</u> son vertebrados que <u>viven</u> en el <u>agua</u> . Sus <u>aletas</u> y <u>su forma alargada</u> les <u>favorecen</u> los <u>movimientos</u> y desplazamientos por el medio acuático. Dicha forma varía de unos peces a otros, en función de ella podemos distinguir los que tienen forma <u>de huso</u> , los que tienen el <u>cuerpo aplastado lateralmente</u> o los que tienen el <u>cuerpo aplanado</u> .
Respiración	{ Respiran el <u>oxígeno</u> disuelto en el <u>agua por medio</u> de <u>branquias</u> o agallas que son unas láminas muy finas situadas detrás de la cabeza.
Clases	{ Según su esqueleto los peces pueden ser <u>cartilagosos</u> , es decir formado por tejido blando y elástico, y <u>óseos</u> : formado por espinas óseas.
Anfibios Características	{ Los anfibios se caracterizan principalmente por tener un <u>desarrollo con metamorfosis</u> , es decir por las grandes transformaciones que sufren a lo largo de su vida. Cuando nacen viven en el agua y tienen branquias para respirar. Sin embargo al hacerse adultos viven en tierra y respiran por pulmones o por la piel. Pueden vivir en el medio acuático y en el terrestre.
Ejemplos	{ El <u>tritón</u> , el <u>sapo</u> , la <u>rana</u> o la <u>salamandra</u> pertenecen a este grupo.

**Reptiles
Características**

El grupo de los reptiles, animales terrestres, es muy amplio y variopinto pero todos ellos poseen unas características comunes como son el tener cuerpo recubierto de escamas, no regular la temperatura del cuerpo, poseer un esqueleto muy flexible que les permita reptar (las tortugas no), respirar por los pulmones, ser carnívoros, (todos menos las tortugas) y tener una fecundación interna e incubar los huevos al sol.

Ejemplos

Entre ellos nos encontramos las tortugas, serpientes, lagartijas, lagartos, cocodrilos y otros muchos.

**Aves
Características**

Las aves tienen una característica peculiar: casi todas se desplazan volando. De ellas hemos de decir que tienen el cuerpo recubierto de plumas, que poseen una temperatura constante, su boca tiene forma de pico, sus extremidades anteriores son alas, respiran por pulmones y se reproducen por huevos.

Ejemplos

Pertenecen a este grupo el águila, la paloma, el pato, el flamenco, el gorrión, entre otros muchos.

**Mamíferos
Características**

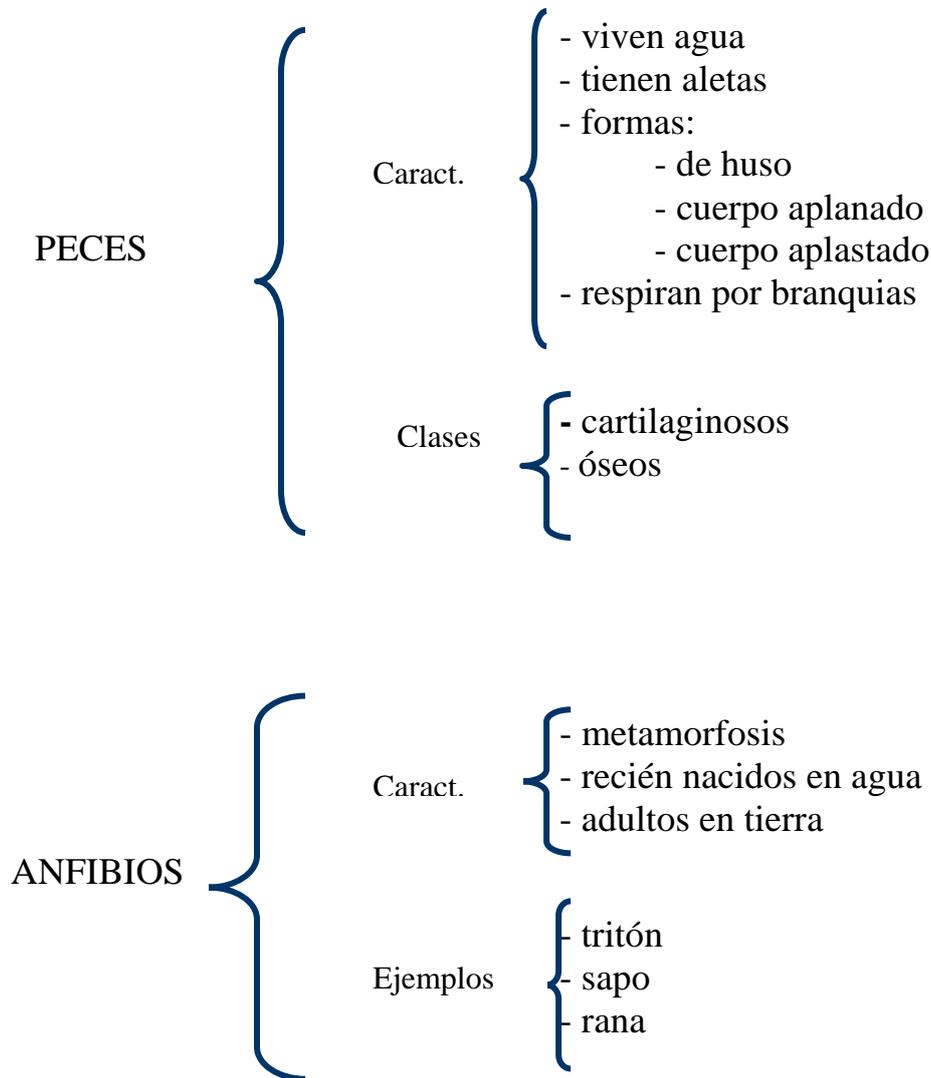
De los mamíferos hay que señalar que aunque la mayoría son terrestres, también los hay acuáticos como la ballena y el delfín. Entre sus características principales están el tener una temperatura constante, respirar por los pulmones, ser vivíparos, el que las hembras posean glándulas mamarias, tener mandíbulas con labios y el cuerpo recubierto de pelo en el caso de los terrestres.

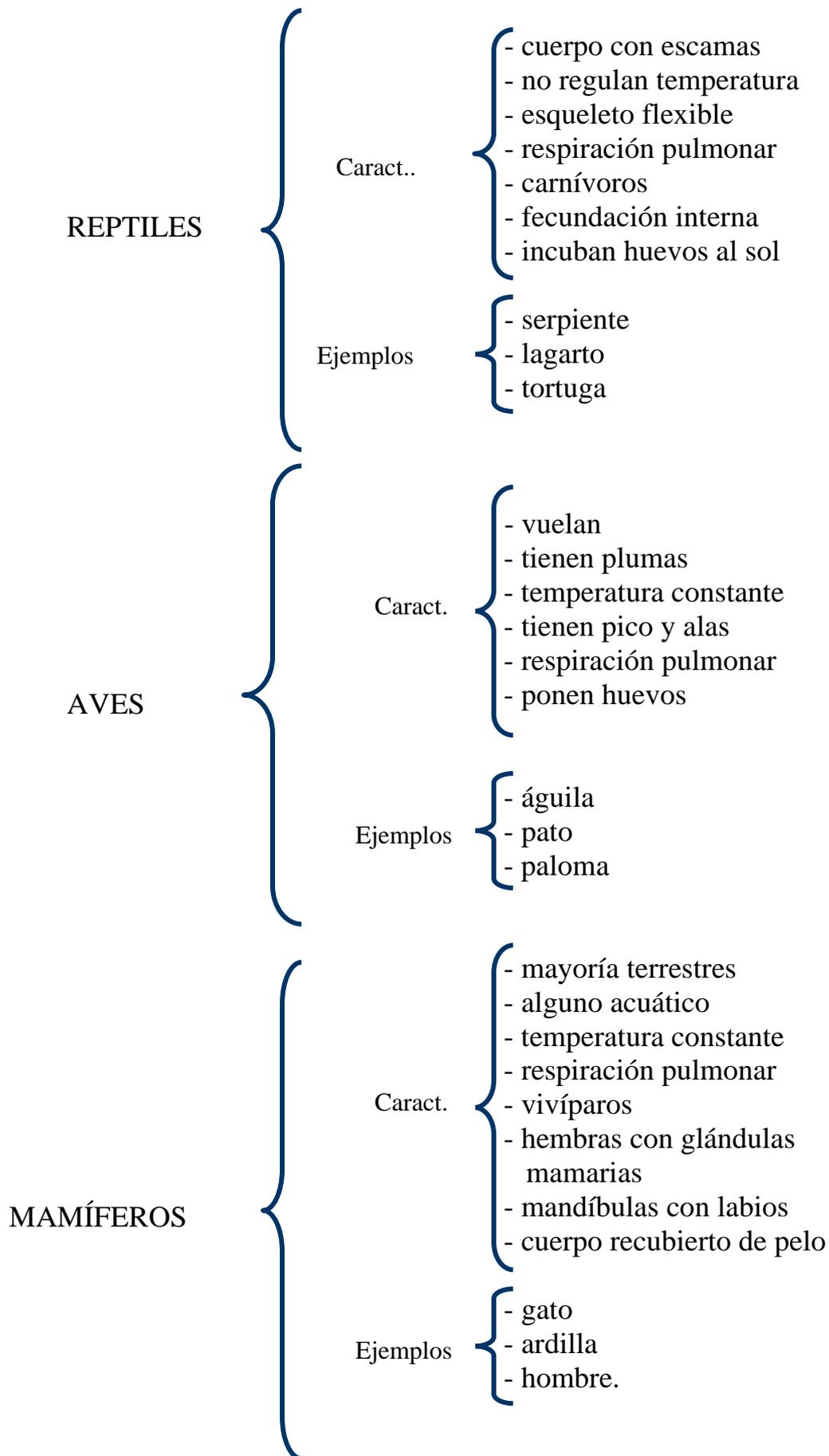
Ejemplos

El perro, el gato, la ardilla, el conejo, la vaca o el hombre son algunos animales mamíferos.

ESQUEMA:

- **Definición:** Todos los que poseen esqueleto interno destacando la columna vertebral.
- **Subgrupos:**





RESUMEN:

Animales vertebrados son todos aquellos que poseen esqueleto interno en el que destaca la columna vertebral. Existen distintos subgrupos: peces, anfibios, reptiles, aves, mamíferos.

Los peces viven en el agua, tienen aletas para desplazarse y pueden tener distintas formas: de huso, cuerpo aplanado, etc. Respiran oxígeno del agua mediante branquias. Hay dos clases: cartilagosos y óseos.

Los anfibios tienen un desarrollo con metamorfosis. Al nacer viven en el agua y respiran por branquias, y cuando son adultos en la tierra y respiran por pulmones o por piel. Algunos ejemplos son el tritón, sapo, rana, salamandra, etc

Los reptiles tienen el cuerpo recubierto de escamas, no regulan su temperatura, su esqueleto es flexible y su respiración pulmonar. Suelen ser carnívoros. Su fecundación es interna e incuban los huevos al sol. Algunos ejemplos son: la serpiente, el lagarto o la tortuga.

Las aves tienen el cuerpo recubierto de plumas, temperatura constante, pico y alas, respiran por pulmones y se reproducen por huevos. Algunos de ellos son el gorrión, la paloma, el pato, etc

Los mamíferos pueden ser acuáticos y/o terrestres (la mayoría.). Tienen temperatura constante, respiración pulmonar, glándulas mamarias (las hembras), mandíbulas con labios y cuerpo recubierto de pelo, son vivíparos. Algunos son: el perro, el gato, la vaca o el hombre.

9.- EVALUACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO (Cuestionario).

Completa Con una “X” en *SI*, *NO* o *A VECES* según corresponda:

	SI	NO	A veces
El LUGAR donde ESTUDIO:			
Es siempre el mismo.			
Es silencioso, carece de ruidos.			
Lo tengo organizado y dispuesto para llevar a cabo mis tareas.			
Recibo la luz por el lado opuesto al de la mano con la que escribo.			
Dispone de una mesa de trabajo amplia y silla cómoda con respaldo.			

Mi TIEMPO de ESTUDIO:			
Procuro estudiar todos los días a la misma hora.			
Estudio todos los días al menos dos horas.			
He elaborado un horario de estudio que respeto al máximo.			
He incluido períodos de descanso.			
El tiempo que dedico a cada asignatura depende de la dificultad de la misma.			

Cuando LEO:			
Lo hago con una buena velocidad.			
Comprendo perfectamente todo.			
Utilizo el diccionario cuando desconozco algún significado.			

Para poner ATENCIÓN:			
Procuro no distraerme con fantasías ni divagaciones mientras estudio.			
Si estoy nervioso o preocupado intento relajarme antes de comenzar a estudiar.			

Cuestión de MÉTODO:	SI	NO	A veces
Estoy convencido de que podría mejorar mi rendimiento pero desconozco la forma de hacerlo.			
Necesito aprender más técnicas adecuadas para sacar provecho a mi labor como estudiante.			
Estudio siguiendo un método determinado.			
“Doy un vistazo” a todo el tema antes de estudiarlo con profundidad.			
Me resulta fácil encontrar lo más importante de los temas que estudio.			
Sé entresacar y distinguir las ideas principales y las secundarias en un texto.			
Acostumbro a tomar notas en el margen izquierdo del texto, de la idea principal de cada párrafo.			
Subrayo las ideas principales y secundarias de cada tema.			
Uso las notas al margen y el subrayado para elaborar esquemas.			
Elaboro un esquema de cada tema que estudio.			
Resumo sin problemas todos los temas.			
Realizo los resúmenes basándome en las notas al margen y el subrayado realizados anteriormente.			
Elaboro siempre un resumen de cada tema que estudio.			
Mis resúmenes no suelen sobrepasar un tercio del texto original.			

* No olvides que:

- A mayor número de “SI” menos esfuerzo habrás de realizar en tus estudios.
- Los “NO” y “A VECES” deberán transformarse en “SI” poniendo en práctica las explicaciones.