



# CUADERNILLO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO



Nombre de la estudiante: \_\_\_\_\_

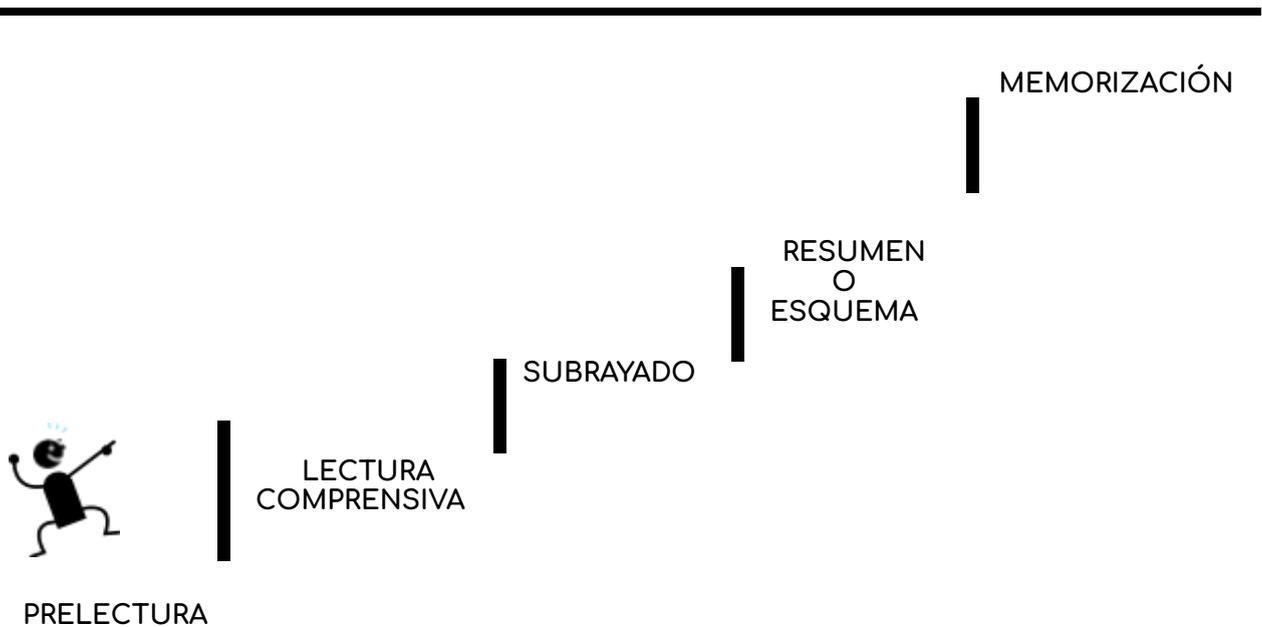
Curso: \_\_\_\_\_



# ¿QUÉ ES ESTUDIAR?

Estudiar nos permite descubrir y adquirir nuevos conocimientos para interactuar en la vida cotidiana. Así como desarrollar habilidades y solucionar problemas mediante la disposición, disciplina y constancia con la finalidad de hacer del estudio una práctica cotidiana, generando aprendizajes significativos.

➤ LOS PASOS PARA LOGRAR UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:



Observa los pasos que debes seguir para llegar a la meta. ¿Cuántos escalones tienes que subir?. A continuación escribe el nombre de los distintos pasos que debes lograr:

1.
2.
3.
4.
5.



## 1.- PRELECTURA:

La Prelectura, escaneo o lectura exploratoria, es una estrategia que nos permite saber de qué trata un texto antes de leerlo detalladamente. Facilitando su comprensión mediante la extracción de :



- Observación de portada y contraportada.
- Analizar el índice.
- Ideas principales del texto.

Es muy útil hacerla el día antes a la explicación del profesor.

Es el primer paso para estudiar cualquier tema.

### Completa:

A través de la \_\_\_\_\_, se lo que el \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ explicará después. Cuando empiezo a  
estudiar un tema, la \_\_\_\_\_ me ayuda a tener una \_\_\_\_\_  
general de lo que voy a aprender.

## 2.- LECTURA COMPENSIVA:

La LECTURA COMPENSIVA O DETENIDA consiste en leer despacio y comprender el significado de todas las palabras del tema. Si cuando haces la lectura detenida no comprendes una palabra; PIDE AYUDA A TU DICCIONARIO.

Se trata de comprender cada apartado del tema antes de pasar al siguiente.

### Completa:

La lectura \_\_\_\_\_ consiste en \_\_\_\_\_ el significado de  
cada apartado del \_\_\_\_\_. Para saber el \_\_\_\_\_ de las \_\_\_\_\_,  
utilizó el \_\_\_\_\_.



### 3.- EL SUBRAYADO:

SUBRAYAR consiste en poner una raya debajo de las palabras más importantes o palabras clave y se hace después de la lectura comprensiva.

#### Para subrayar:

- 1º. Identificamos la IDEA GENERAL (casi siempre es el título del tema). La destacamos de las demás colocándola en un recuadro o bien empleando una letra más grande.
- 2º. Leemos el texto párrafo a párrafo e identificamos las palabras que nos transmiten información.
- 3º. De esa información que hay que aprender, solamente se subrayan las palabras que nos permiten comprender lo que el texto dice.



#### ¿Qué subrayamos?

- Subrayamos palabras clave para generar marcadores mentales. - Subrayamos partes del texto para identificar las ideas principales.

#### ¿Cuándo se tiene que subrayar?

- La primera vez que se lee el texto. NO SE SUBRAYA.
- La segunda vez que se lee el texto, cuando se comprende el contenido. SÍ SE SUBRAYA.

Subrayar nos ayuda a desarrollar la atención, la concentración y a analizar mejor lo que estamos estudiando

#### Ejemplo:

##### 1. Los hábitos saludables:

Podemos prevenir muchas enfermedades y encontrarnos sanos y en buena forma adquiriendo hábitos saludables. Los hábitos saludables son la higiene, el descanso, el deporte, la postura correcta y la alimentación saludable.



-Subraya tú lo más importante en los siguientes párrafos:

### 2.1. Las grasas

Las grasas nos aportan energía. Se encuentran en la mantequilla, las margarinas, la nata, el beicon, el aceite, los embutidos, las hamburguesas, la carne y en algunos pasteles. Las grasas deben consumirse con moderación pues pueden producir obesidad o enfermedades circulatorias.

### 2.2. Los hidratos de carbono

Los hidratos también nos aportan energía, aunque menos que las grasas. Se encuentran en el azúcar, la miel, las frutas, el pan, la pasta, el arroz, las papas, el gofio, las legumbres.

### 2.3. Las proteínas

Las proteínas son necesarias para crecer adecuadamente y formar los músculos y órganos del cuerpo. Se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, los productos lácteos y las legumbres.

### 2.4. Las vitaminas y los minerales

Las vitaminas y los minerales son fundamentales para estar sanos y evitar muchas enfermedades. Se encuentran sobre todo en las frutas y las verduras.

El calcio es un mineral muy importante para la formación de los huesos, que se encuentra en los productos lácteos.



#### 4.- EL RESUMEN:

El RESUMEN consiste en escribir las palabras subrayadas, añadiendo otras que son necesarias para que lo escrito tenga sentido. Se hace siempre después de haber comprendido y haber subrayado todo el tema, nunca antes.

Puedes utilizar palabras que signifiquen lo mismo que las del libro y que te resulten más conocidas.



#### ¿Para qué resumir?

- Para analizar la información y comprenderla mejor.
- Para ayudarnos a estudiar los temas.

#### ¿Cómo se resume?

- Primero leemos el texto y lo entendemos.
- Posteriormente realizamos una lectura en profundidad marcando las ideas principales.
- A continuación releemos el texto párrafo a párrafo comprendiendo las ideas y relacionándolas, de forma que ya se puede empezar a resumir.

Resumir NO es copiar exactamente lo mismo que dice el texto,  
debes personalizarlo.



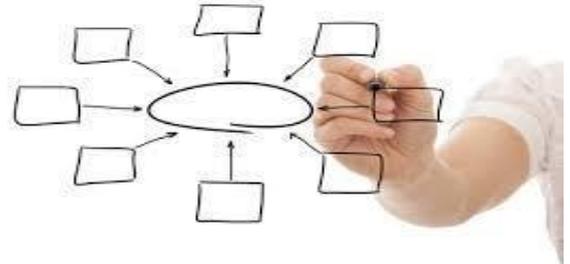
**Actividad:**

Resume el apartado del tema de conocimiento que te proponga tu profesor.  
Recuerda primero leerlo detenidamente, comprenderlo y subrayarlo.



## 5.- EL ESQUEMA:

Consiste en presentar gráficamente y de forma ordenada las diferentes ideas de un tema. Relacionando la IDEA GENERAL, con las IDEAS PRINCIPALES y con otras IDEAS IMPORTANTES.



### ¿Para qué sirven los esquemas?

Elaboramos esquemas para ver la información de un solo golpe de vista. Para ello debe reducirse a lo más importante. Nos ayuda a memorizar y comprender mejor.

### ¿Qué tipos de esquema hay?

<p><u>Esquema horizontal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Muy recomendable para textos descriptivos, enumeraciones y clasificaciones.</li><li>• Permite aprovechar bien el ancho del papel.</li></ul>	<p><u>Esquema vertical:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Muy visual, pero tiene limitaciones de desarrollo.</li><li>• Recomendable si solo se precisan conceptos independientes.</li></ul>
---	---

### ¿Cómo se esquematiza?

1. TEMA
2. CONCEPTOS PRINCIPALES
3. CONCEPTOS SECUNDARIOS
4. Primero se señala el tema y debemos plantearnos:
  - ¿De qué habla el texto?
  - ¿De qué trata?
5. La respuesta se convertirá en el título de nuestro esquema.



## Pasos para realizar un esquema

<u>LEER</u>	<u>SUBRAYAR</u>	<u>RELECTURA</u>	<u>BOCETO</u>
Leer atentamente el texto	Reconocer la información.	Idear un esquema.	Realizar esquema.

Se debe hacer:

- ❖ En una sola página.
- ❖ Con las ideas bien relacionadas.
- ❖ Limpio y claro.
- ❖ Utilizando distinto tamaño en la letra.
- ❖ Empleando un vocabulario preciso.
- ❖ Se puede completar con dibujos, si nos facilita el estudio.



Realiza en el siguiente recuadro un esquema del apartado del tema que te indique tu profesor:



## 6.- TABLAS COMPARATIVAS:

Representamos los contenidos fundamentales de un texto, señalando las relaciones que existen entre unos y otros.

### ¿Para qué sirven las tablas?

- Para comparar dos o más realidades. Por ejemplo, animales ovíparos y animales vivíparos.
- Para establecer clasificaciones. Por ejemplo, las figuras poligonales

### ¿Cómo empezar a construir una tabla?

Antes de comenzar se debe:

- Leer el texto.
- Identificar el tema (de qué habla, qué compara o las fases que explica, etc.), y debemos seguir a continuación básicamente los mismos pasos que con el esquema.

LEER	TÉCNICA	RELECTURA	BOCETO
Lee atentamente el texto	Subrayar	Reconocer la información	



## 8.- LA MEMORIZACIÓN:



Consiste en retener en la MEMORIA lo más importante del tema. Puedes hacerlo así:

- ❖ Con el esquema o resumen delante, REPITE todo el tema en silencio o en voz alta hasta que lo aprendas bien.
- ❖ Expresa las ideas con tus propias palabras.
- ❖ Esta repetición puedes hacerla con otra persona que te escuche.

Es muy importante que hayas comprendido antes todo el tema. Lo que no se comprende no se puede memorizar correctamente.