

PRIMERA SESIÓN

TÉCNICAS DE ESTUDIO LECTURA Y SUBRAYADO/ANOTACIONES AL MARGEN

GRUPO DE TRABAJO #COIE_Contigo

Laura Mesa López

Técnico de Orientación



TÉCNICAS DE ESTUDIO


1. Lectura
 1. Comprensión lectora
 2. Velocidad lectora
2. Subrayado y anotaciones al margen
3. Síntesis
 1. Resumen
 2. Esquema
 3. Cuadro comparativo
 4. Mapas conceptuales
 5. Fichas y ficheros
4. Ejercicios prácticos
5. OTRAS TÉCNICAS
 1. Práctica distribuida
 2. Elaborar preguntas
 3. Intercalar materias
 4. Auto-explicación
6. Reglas mnemotécnicas
7. COIE CONSEJOS



¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?

- son una forma de afrontar el aprendizaje intelectual. Aunque tengamos ganas de aprender cosas nuevas y de avanzar en nuestros estudios, muchas veces los textos que tenemos que memorizar nos resultan complicados y perdemos **motivación**.
- Este es uno de los motivos por los que es importante tener un método que nos ayude a organizar y ver claros los objetivos a medio y largo plazo.





Éstas técnicas que ayudan a mejorar y a rentabilizar el estudio no son, en modo alguno, infalibles, ni tampoco imprescindibles para todos. Cada persona deberá conocerlas primero y después elegir aquellas que mejor se adapten a su forma de aprender y retener los contenidos. Lo importante es que nos sean útiles, que nos sirvan para aprender mejor y obtener mejores resultados académicos.

Es importante hacer una buena planificación del curso

| Nº | Primer Semestre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|----------|----------|----------|----------------|----------|----------|------------|----------|---------------|-----------|-----------|-----------|----------------|-----------|--------------------|--------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | Octubre | | | | Noviembre | | | | | Diciembre | | | | Enero | | | | Febrero | | | | | | | | | |
| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 | Semana 9 | Semana 10 | Semana 11 | Semana 12 | Semana 13 | Semana 14 | Semana 15 | Semana 16 | Semana 17 | Semana 18 | Semana 19 | Semana 20 | | | | | | | |
| 20 | Temas 30 a 6 de Oct. | 7 a 13 | 14 a 20 | 21 a 27 | 28 a 3 de Nov. | 4 a 10 | 11 a 17 | 18 a 24 | 25 a 1 | 2 a 8 de Dic. | 9 a 15 | 16 a 22 | 23 a 29 | 30 a 5 de Ene. | 6 a 12 | 13 a 19 | 20 a 26 | 27 a 2 | 3 a 9 de Feb. | 10 a 16 | | | | | | | |
| 12 | Planificación del cuatrimestre (adquirir material estudio, familiarización curso virtual, exámenes otros años, etc.) | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | EPASO y PE | PEC | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | REPASO RECOMENDADO | REPASO RECOMENDADO | EXÁMENES (1ª semana para Grados en Centros nacionales) | DESCANSO (Exámenes para Centros Penitenciarios) | EXÁMENES (2ª semana Grados en Centros nacionales, Másteres y Centros en el | | | | | | | |
| Borra el ejemplo de arriba | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Nº | Segundo Semestre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|---------------|----------|----------|----------|----------------|----------|----------|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|--------------------|--------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | Febrero | | Marzo | | | Abril | | | | Mayo | | | Junio | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 | Semana 9 | Semana 10 | Semana 11 | Semana 12 | Semana 13 | Semana 14 | Semana 15 | Semana 16 | Semana 17 | | | | | | | | | | |
| 20 | Temas 17 a 23 de Feb. | 24 a 1 | 2 a 8 de Mar. | 9 a 15 | 16 a 22 | 23 a 29 | 30 a 5 de Abr. | 6 a 12 | 13 a 19 | 20 a 26 | 27 a 3 | 4 a 10 de May. | 11 a 17 | 18 a 24 | 25 a 31 | 1 a 7 de Jun. | 8 a 14 | | | | | | | | | | |
| | Planificación del cuatrimestre (adquirir material estudio, familiarización curso virtual, exámenes otros años, etc.) | | | | | | | | | | | | | | | | | REPASO RECOMENDADO | REPASO RECOMENDADO | EXÁMENES (1ª semana para Grados en Centros nacionales) | DESCANSO (Exámenes para Centros Penitenciarios) | EXÁMENES (2ª semana Grados en Centros nacionales, Másteres y Centros en el exterior) | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| Nº | Recuperaciones de Septiembre | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|-----------|
| | Julio | | | | | Agosto | | | | Septiembre | |
| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 | Semana 9 | Semana 10 | Semana 11 |
| 20 | Temas 29 a 5 | 6 a 12 | 13 a 19 | 20 a 26 | 27 a 2 | 3 a 9 | 10 a 16 | 17 a 23 | 24 a 30 | 31 a 6 | 7 a 13 |
| | | | | | | | | DAD | DAD | | |


INSTRUCCIONES

Distribuye los Temats o Unidades Didácticas de la asignatura a lo largo del Semestre, situando cada Tema en la semana que debes terminarlo.

¡HAZ REPASOS DE VARIOS TEMAS JUNTOS DURANTE EL SEMESTRE!

¡No olvides la PEC!

Ten en cuenta su fecha de entrega y el tiempo necesario para realizarla.



Toma nota de los recursos importante que vayas descubriendo y adecua las técnicas a tus necesidades y formas de aprender.

Si eres estudiante UNED, es interesante que conozcas [como conocer y utilizar el Campus UNED y los cursos virtuales](#) y escuchar este vídeo sobre ["Cómo se estudia en la UNED"](#).

No todas las técnicas son igualmente válidas para todos.

LECTURA



► ¿Que es?

Es el paso previo, la forma general de entrar en contacto con un tema, a menos que los medios audiovisuales suplieran esa función.

► ¿Cómo la pongo en práctica?

A grandes rasgos la lectura puede ser definida como un proceso en el cual se distinguen los siguientes momentos:

- Reconocer palabras
- Entender ideas
- Contrastar la idea del autor con la nuestra
- Evaluar lo leído

Los dos últimos hacen referencia a la lectura comprensiva, tan importante para un aprendizaje significativo.

COMPRESIÓN LECTORA



► ¿Qué es?

Un método clásico para ayudarnos a lograr una mejor comprensión lectora es el **SQ3R** (en inglés: Survey, Question, Read, Repite, Review).

Veamos brevemente **en qué consiste** cada fase:

- **Examinar** (Survey): lograr una visión general del conjunto. El examen debe ser rápido, sin detenernos en detalles, buscando los planteamientos e ideas generales.
- **Preguntar** (Question): saber qué es lo que se espera del texto. Las preguntas favorecen el aprendizaje, ya que convierten lo que leemos en algo con un significado especial para nosotros.
- **Leer** (Read): de forma activa, facilitando de esta manera tanto la comprensión del tema como el recuerdo. Esto significa fijarse en los términos importantes, en los términos nuevos, en lo subrayado, etc. Es necesario leer todo: texto, citas, recuadros, gráficos, ilustraciones, etc.
- **Repetir** (Repite): un 50% de la lectura se olvida nada más concluirla. Repetir con las propias palabras el material leído ayuda a la retención. **Si lo haces en voz alta y tienes una buena memoria auditiva, mejora la retención.**
- **Repasar** (Review): hay que comprobar que se ha entendido y asimilado todo el material que interesa. Es necesario releer y aprovechar las notas, esquemas o resúmenes que se tengan.

Además de ello, queremos resaltar la importancia que tiene **la lectura crítica**: Es algo que te puede ayudar, entre otras cosas, a entenderlo y a recordarlo. Lee un texto, saca tus conclusiones y contrástalas con lo que piensas.

VELOCIDAD LECTORA



- ▶ Nuestra **velocidad lectora** variará dependiendo de la dificultad del texto.
- ▶ Lo importante es haber logrado la **comprensión** del texto pese a la dificultad que entrañan el vocabulario y la estructura gramatical. De nada sirve tener una velocidad lectora muy alta si no se obtienen las ideas principales o, por lo menos, si tras la lectura no reparamos en aquellas lagunas que deberán ser solucionadas para poder llegar a la completa comprensión del texto.
- ▶ No podemos olvidar la velocidad. Si somos demasiados lentos leyendo, probablemente no tengamos el tiempo suficiente para estudiarnos esos tochos que nos entran en las distintas asignaturas que cursamos.

REPASO O RELECTURA



► ¿Qué es?

Se trata simplemente de volver a leer el contenido ya estudiado.

► ¿Es efectivo?

Cuanto más revisas unos apuntes, un texto o una lectura, más fácil es, retener su contenido.

Se podría decir, que es la técnica más conocida entre alumnado y docentes.

► ¿Cómo aplicarla?

Es mucho más efectiva usándola desde la idea del espaciado en el tiempo – **la técnica de la práctica distributiva**– que si la aplicamos de seguido.

Crea tus apuntes y revísalos ese mismo día, deja que madure la idea en tu mente y lo vuelves a releer al cabo de 24h.

SUBRAYADO Y ANOTACIONES AL MARGEN

► ¿A que nos ayudan?

Tanto el **subrayado** como las **notas al margen** nos ayudan a destacar lo relevante de la información que vamos leyendo y, más adelante, nos servirán para estructurarla y sintetizarla. El subrayado nos facilita también realizar con mayor agilidad posteriores lecturas.

► ¿Cuál es su utilidad?

Por su parte, las anotaciones sirven para remarcar aspectos que están implícitos en el contenido, pero que a veces no son explícitos en el texto.



Subrayado

► ¿Qué es?

Destacar las partes del texto que nos parecen más relevantes.

► ¿Es efectivo?

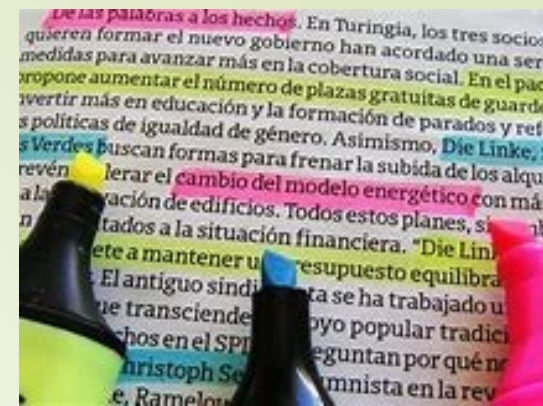
Esta "técnica" **es la que menos capacitación y esfuerzo requiere y como tal, es la que menos resultados aporta, tanto a largo, como a corto plazo.**

Pero también depende de cómo y cuánto resaltes. Según parece los estudiantes que resaltan menos, tienden a sintetizar mejor la información que los que resaltan más contenido.

► ¿Cómo aplicarla?

El resaltado tan solo debería ser un complemento para el entendimiento de la lectura y de algunos conceptos. Úsalo por ejemplo, para crear resúmenes o listas que vas a necesitar posteriormente.

Debemos **evitar sobrecargar el texto** excesivamente con subrayados, anotaciones y símbolos, que después más que ayudarnos nos dificulten la tarea de síntesis.



SUBRAYADO



VENTAJAS DE ESTA TÉCNICA:

- ▶ Desarrolla nuestra capacidad de análisis y observación.
- ▶ Facilita la comprensión y la estructuración de ideas.
- ▶ Nos obliga a plantearnos qué es lo principal y qué es lo secundario.
- ▶ El estudio se hace más activo; nos obliga a fijar más la atención.
- ▶ Facilita el repaso y la relectura rápida del texto.

ERRORES COMUNES:

- ▶ Subrayar antes de haber realizado una lectura completa. Suele conllevar un subrayado en el que no se aprecie la diferenciación de ideas principales y secundarias.
- ▶ Subrayar en exceso, no solamente las palabras clave. Por tanto, no es conveniente abusar del subrayado; debemos limitarnos a las palabras clave o, como mucho, frases clave.

ANOTACIONES AL MARGEN

En caso necesario, junto a cada párrafo se harán anotaciones al margen, en forma de **palabra** clave, para explicitar aspecto que aunque no se dicen abiertamente en el texto, nos van a resultar útiles para la organización de la información en los esquemas.

Algunas de las palabras claves más utilizadas para estructurar un texto son:

| Palabras clave | |
|------------------|----------------|
| ▪ INTRODUCCIÓN | ▪ CAUSAS |
| ▪ DEFINICIÓN | ▪ CONSECUENCIA |
| ▪ CARACTERÍSTICA | ▪ EFECTO |
| ▪ RESUMEN | ▪ ELEMENTO |
| ▪ FASE | ▪ FUNCIONES |
| ▪ DESARROLLO | ▪ ORIGEN |
| ▪ CLASES | ▪ TIPO |

Muchas gracias por vuestra atención

