



Colegio Ntra. Sra. de los Reyes
HH. Maristas
BONANZA
Equipo Orientación y Apoyo.



CUADERNO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

6º ED. PRIMARIA



NOMBRE: _____ APELLIDOS: _____

TUTOR/A: _____

CURSO ESCOLAR: _____

EN ESTE CUADERNO ENCONTRARÁS:

- 1.- ¿FALLAS EN ALGO COMO ESTUDIANTE?: CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE ESTUDIO.
- 2.- ¿CÓMO PUEDO PLANIFICAR MI TIEMPO DE ESTUDIO?.
- 3.- PARA TENER BUENOS RESULTADOS, TENEMOS QUE LEER BIEN.
- 4.- APRENDEMOS A SUBRAYAR.
- 5.- APRENDEMOS A RESUMIR.
- 6.- APRENDEMOS A HACER ESQUEMAS.

COMENZAMOS:

¡ ÁNIMO Y MANOS A LA OBRA !

1.- ¿FALLAS EN ALGO COMO ESTUDIANTE?

Hace unos años que comenzaste a asistir al colegio y poco a poco has tenido que realizar actividades, ejercicios, etc... Con el paso del tiempo te has tenido que acostumbrar a realizar controles, pero, ¿fallas en algo a la hora de estudiar?, pues bien, este es el momento para pensar en ello.

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE ESTUDIO

A continuación encontrarás una serie de preguntas que se refieren a tu forma de estudiar. En la columna de la derecha, podrás contestar: Sí o No (rodea lo que corresponda).

Tienes que contestar lo que realmente te pase, para que de esta forma puedas organizarte a la hora de estudiar.

A.- CONDICIONES EXTERNAS		
1.-¿Sueles estudiar siempre en el mismo sitio?	Sí	No
2.-¿Sueles estudiar sin ruidos?	Sí	No
3.-¿Tienes una mesa donde poder estudiar?	Sí	No
4.-¿Preparas de antemano el material de estudio?	Sí	No
5.-¿Utilizas el lugar de estudio para otra actividad?	Sí	No
B.- PROGRAMACIÓN PERSONAL		
6.-¿Apuntas lo que tienes que estudiar cada día?	Sí	No
7.-¿Terminas a tiempo los trabajos que debes realizar?	Sí	No
8.-¿Estudias todos los días?	Sí	No
9.-¿Estudias dejando pausas para descansar?	Sí	No
10.-¿Dedicas un tiempo determinado a cada asignatura?	Sí	No
C.-ACTITUD EN CLASE		
11.-¿Procuras no distraerte en clase con problemas?	Sí	No
12.-¿Tomas apuntes de lo que se dice en clase?	Sí	No
13.-¿Atiendes durante toda la explicación del profesor/a?	Sí	No
14.-¿Preguntas cuando no entiendes algo?	Sí	No
15.-¿Comentas con los compañeros/as los temas explicados?	Sí	No
D.-MÉTODO PERSONAL		
16.-¿Lees las lecciones antes de estudiarlas?	Sí	No
17.-¿Vuelves a leer aunque te cueste, si no has comprendido algo?	Sí	No
18.-¿Subrayas lo más importante?	Sí	No
19.-¿Señalas lo que no entiendes?	Sí	No
20.-¿Repasas las lecciones después de que las has aprendido?	Sí	No



RESULTADOS

Si has contestado "Sí" a las respuestas que te mencionamos, cuéntate los puntos que se detallan a continuación:

- A:** 1-2-3-4-5- valen 2 puntos.
- B:** 6-7-8-9 valen 2 puntos.
- C:** 11-12-13-14-15 valen 2 puntos.
- D:** 16-17-18-19-20 valen 1 punto.

SUMA LOS PUNTOS OBTENIDOS EN CADA GRUPO PARA COMPROBAR EN QUE APARTADO PUNTUAS MÁS O MENOS.

ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO	INSUF. 0-4	SUFIC. 5-7	BIEN 8-10
A.-CONDICIONES EXTERNAS			
B.-PROGRAMACIÓN PERSONAL			
C.-ACTITUD EN CLASE			
D.-MÉTODO PERSONAL			

PROPUESTA PARA MEJORAR:

2.- ¿CÓMO PUEDO PLANIFICAR MI TIEMPO DE ESTUDIO?

Para planificar tu tiempo de estudio es imprescindible que organices tu tiempo. Para ello, te proponemos que elabores tu horario personal. Tienes que ser realista y además tener en cuenta:

-Horario personal.

- La meta de un estudiante, cualquiera que sea su nivel, será aprender, adquirir nuevos conocimientos, para que, ordenados, pueda y sepa hacer uso de ellos.

- Nuestro horario personal debe tener en cuenta todas las actividades que se realiza y debemos cumplirlo todos los días, aunque no haya exámenes cercanos.

Al elaborar un horario personal deberás tener en cuenta:

- Las 8 horas dedicadas al sueño.
- Las horas dedicadas a clase.
- El tiempo dedicado al aseo.
- El tiempo dedicado a comer.
- El tiempo dedicado a ayudar a algún familiar.
- Si realizamos deporte, el tiempo dedicado.
- El tiempo que dedicamos al descanso o a la diversión.

Solo el estudiante que debe realizar el trabajo sabrá que atención y tiempo se dedicará a las áreas.

Al elabora nuestro horario personal, pretenderemos:

1. Aprovechar al máximo el tiempo.
2. Llegar a todas las áreas.
3. Realizar todas las acciones que debemos hacer.

Es preferible elaborar el horario personal en un folio, al que puedes sacar fotocopia para tenerlo más a mano y no olvides que el horario debe ayudarte, no perjudicarte.

Puedes hacer un horario que valga para toda la semana o hacer uno para cada día de la semana.

Sabrás si es útil, cuando compruebes que te sirve para realizar todas las actividades escolares, adecuadamente. Si no es así, deberás elaborar otro que si te lo permita.

Equipo Orientación y Apoyo.

Acción Tutorial.

MI HORARIO PERSONAL ES:



3.- PARA TENER BUENOS RESULTADOS, TENEMOS QUE LEER BIEN.

Es necesario que leas bien para que aprendas y puedas utilizar los conocimientos que vas adquiriendo. Necesitas retener lo que lees para poderlo utilizar en tus exámenes y estudios.

¿Eres un buen lector?.

Para comprobarlo, vas a contestar a las siguientes preguntas, colocando una X debajo del SI o del NO, según sea tu forma de leer.

	SI	NO
1.- Vocalizas poco las palabras cuando lees.		
2.- Lees con diferente velocidad, según el texto sea fácil o difícil.		
3.- Notas que te gusta leer.		
4.- Te concentras en lo que lees y no te distraes.		
5.- Sueles comprender lo que lees.		
6.- Te acuerdas de lo que has leído.		

Si has puesto la X debajo del SI en las seis preguntas, significa que tienes buenos hábitos y eres un buen lector.

PROPUESTAS DE MEJORA DE LAS FORMAS DE LEER:

1.- Movimiento de los ojos.-

Para leer realizamos fijaciones, ya que la lectura la hacemos mediante "pequeños saltos de vista" (fijaciones), a través de las cuales vemos las palabras y avanzamos.

Si hacemos muchas fijaciones, la lectura se realiza lentamente y no avanzamos.

2.- Evitar volver a leer las palabras que ya has leído.-

Al repetir las palabras, la lectura será más lenta. Debes de acomodar la velocidad de lectura a tu capacidad de comprensión.

3.- Suprimir la vocalización-

Relaja los órganos, (lengua, labios, etc.), antes de comenzar a leer y trata de leer con más rapidez de la que es posible articular las palabras.

4.- Trata de concentrarte antes de comenzar la lectura.-

Tienes que tener todos los sentidos puestos en el texto y evitar aquello que pueda distraer tu atención (escuchar música, recordar cosas pasadas, etc.).

5.- Procura ampliar y enriquecer tu vocabulario.-

Muchas veces la lectura te parece difícil porque no conoces el significado de una palabra cuando estás leyendo y entonces vuelves a repetirla con la pérdida de tiempo y la falta de comprensión.

Sólo podrás conocer el significado de nuevas palabras a través de la **LECTURA DE FORMA HABITUAL** y mejorando tu capacidad de comprender mejor lo que lees.

El estudio es una actividad que requiere de herramientas adecuadas, la primera y la más importante es la **LECTURA**.

Leer bien es provechoso para tus estudios. Si no entiendes lo que lees, no sirve para nada estar delante de un libro, ya que se necesita comprender lo que se lee.

Para **adquirir COMPRENSIÓN LECTORA** tienes que ir contestándote a una serie de preguntas conforme lees.

- 1.- ¿Qué pasa en el texto?
- 2.- ¿Quién/es interviene/n?
- 3.- ¿Cuándo ocurre?
- 4.- ¿Cómo se desarrolla?
- 5.- ¿Dónde ocurre?
- 6.- ¿Qué consecuencia produce?



Al terminar la lectura debes tener claras todas las respuestas ya que si no te acuerdas de alguna, debes volver a leer el texto.

AHORA ES MOMENTO DE PRACTICAR:

4.- EL SUBRAYADO

El subrayado consiste en destacar las ideas esenciales en un texto mediante el rayado, para "quedarse" únicamente con lo principal del texto.

DEBE SUBRAYARSE:

- El título y los subtítulos.
- Las ideas fundamentales.
- Las palabras nuevas.
- Los nombres propios, fechas y detalles importantes.



CONSEJOS PARA UN BUEN SUBRAYADO:

- Primero debemos leer el texto.
- Empezar a subrayar después de una segunda o tercera lectura.
- Comenzar subrayando con lápiz para poder corregir posibles errores.
- Cuando el subrayado sea definitivo, podemos usar rotuladores fosforescentes.
- Evitar subrayar en exceso.
- Tener en cuenta que un subrayado está bien hecho si al leer las palabras y frases cortas subrayadas el escrito tiene sentido y nos proporciona su información fundamental.
- No subrayar enciclopedias, ni libros de lectura.

AHORA ES MOMENTO DE PRACTICAR:

LOS INCENDIOS FORESTALES.

Todos los años los incendios forestales arrasan nuestros bosques. La mayor parte de ellos se producen en verano, cuando las temperaturas son más altas y el monte está seco.

El origen de los incendios forestales puede deberse a causas naturales, como la caída de un rayo, o la acción del ser humano, ya sea por un descuido o de forma intencionada.

Los incendios actúan en forma negativa sobre el medio natural: favorecen el calentamiento del planeta y reducen la vegetación. Además, al desaparecer la vegetación, que con sus raíces sujeta la tierra del suelo, este se erosiona con mayor rapidez cuando llueve.

También resulta afectada la fauna, pues los animales que viven en la zona quemada ven destruido su medio natural. Esta circunstancia es especialmente perjudicial para las especies en peligro de extinción.

En último lugar se ven perjudicadas actividades humanas como la silvicultura, que es el aprovechamiento agrícola de los árboles para emplearlos en las industrias madereras o del papel. Igualmente en un bosque quemado ya no se pueden recoger alimentos como setas y trufas.

Para evitar esto es necesario contar con equipos de extinción de incendios compuestos por bomberos y retenes de voluntarios. Es igualmente importante trabajar en los bosques durante el invierno, abriendo cortafuegos y clareando la vegetación, para que sea más difícil la propagación del fuego.



5.- EL RESUMEN.

Resumir es extraer y expresar correctamente y con nuestras propias palabras la idea principal de un texto.

Para ello:

- Leer con atención y concentrarnos en las ideas más llamativas de cada párrafo.
- Subrayar las palabras para destacarlas del resto.
- Ordenar las palabras subrayadas de los distintos párrafos para formar la frase que nos haga entender el sentido y la esencia del texto adaptado a nuestro conocimiento.
- Procurar que sea lo más claro y explícito con el menor número de palabras posibles.

AHORA ES MOMENTO DE PRACTICAR:

EL TRANSPORTE.

España ha desarrollado y potenciado una moderna red de transportes, que permite el traslado de mercancías y pasajeros, compuesta por:

- Transporte terrestre, que consta de distintas vías de comunicación.
 - Las carreteras, que son las vías de transporte más utilizadas. España cuenta con un gran número de autopistas, autovías y carreteras nacionales y autonómicas.
 - El ferrocarril, que había perdido importancia, se ha potenciado en los últimos años con la construcción de líneas de alta velocidad (AVE).
- Transporte aéreo, que es fundamental para la comunicación con otros países, ya que gran número de turistas llegan a España a través de este veloz medio. Los aeropuertos que concentran a mayor parte del tráfico internacional son los de Madrid, Palma de Mallorca y Barcelona.
- Transporte marítimo, que se utiliza sobre todo para el traslado de mercancías en las relaciones comerciales con otros países. También es un importante medio de transporte de viajeros entre la Península y Ceuta, Melilla, Baleares y Canarias. Los principales puertos son los de Bilbao, Barcelona, Valencia, A Coruña y Santa Cruz de Tenerife.

6.- ESQUEMAS.

Un esquema es la presentación de las ideas principales y secundarias de un texto, lección, etc... que nos permite captar de un solo golpe de vista todo el contenido.

Pasos para hacer un buen esquema:

- a) primero leer el texto, lección, etc... entera y subrayar siguiendo las normas conocidas;
- b) después buscar un título que sea una síntesis del contenido de la lección;
- c) dividir el texto, lección, etc... en tres o cuatro apartados generales que recojan a su vez varias ideas principales y éstas a otras secundarias y datos significativos;
- d) poner cada idea en un apartado distinto y formularla con brevedad y precisión;

Clases de esquemas:

Cada uno puede hacer los esquemas de forma personal, aunque se debe tener en cuenta que existen varias clases.

Entre éstas, aparecen:

a) El esquema numérico:

Utiliza el 1., 2., etc. para los apartados generales, el 1.1. para las ideas principales y el 1.1.1. para las secundarias, aumentando los números mientras sea necesario.

b) El esquema mixto:

Usa los números romanos (I, II, III) para los apartados generales, las letras mayúsculas (A, B, C) para las ideas principales, los números (1, 2, 3) para las secundarias y pueden añadirse letras minúsculas y números con paréntesis.

Se pueden utilizar otros esquemas: corchetes; llaves; flechas.

AHORA ES MOMENTO DE PRACTICAR:

LA FAUNA EN ESPAÑA

Al igual que sucede con la vegetación, que podemos clasificarla en función del área climática en la que se encuentra, también la fauna podemos estudiarla a partir del clima en el que se desenvuelve. De esta forma comprobaremos la **diversidad** de la **fauna española**, en justa correspondencia con la variedad climática del país.

A pesar de esta diversidad existen algunas especies en **peligro de extinción**. Para ellas se han elaborado programas de protección con el fin de que se recuperen en número y vuelvan a poblar los hábitats de los que son características.

Según las áreas climáticas encontramos la siguiente fauna:

- En la **zona de clima atlántico** abundan los grandes mamíferos, como **jabalíes, lobos, corzos y osos**, estos en peligro de desaparecer. También está en peligro de extinción el **urogallo**, un ave típica de esta zona climática.
- En el **área mediterránea** y en la **mediterránea de interior** viven mamíferos como el **jabalí**, el **ciervo**, el **zorro** y el **lince ibérico**, en grave riesgo de extinción. También habitan allí mamíferos más

pequeños, como el **conejo** y la **liebre**. En cuanto a las aves, destaca la **perdiz roja**.

- En las **áreas de montaña** los mamíferos más típicos son la **cabra montesa** y el **muflón**, y aves como el **quebrantahuesos**.
- En la **zona subtropical**, es decir, en las Islas Canarias, viven especies muy particulares, como el **lagarto gigante de El Hierro** y aves como el **pinzón azul del Teide** y la **hubara**.

