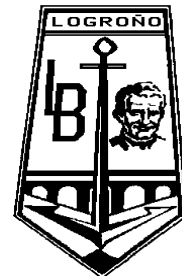




SALESIANOS "LOS BOSCOS"  
LOGROÑO



Técnicas de trabajo intelectual  
Cuadernillo 3 del alumno

El método de estudio EP



## • El subrayado

### Anotación marginal y Acotación

Una vez que hemos aprendido a leer un texto y entenderlo, podemos hacer alguna anotación marginal y acotaciones para aclarar conceptos. Pero ¿Qué es eso de anotación marginal y de acotación?

**Nota Marginal:** Es aquello que nos resume o nos pone título a lo leído. Se escribe en el margen izquierdo de la hoja.

**Acotación:** Apuntar en el margen derecho las palabras que no entendemos y que debemos buscar en el diccionario.

Ahora lo entenderás mejor con un ejemplo:

Notas  
marginales

#### LOS MAMÍFEROS

Acotaciones

Definición

*Los mamíferos son el grupo de vertebrados de mayor variabilidad y adaptabilidad a los diferentes medios en los que puede desarrollarse la vida.*

Adaptabilidad

Características

*Las características de este grupo son el cuerpo cubierto de pelo y la alimentación de sus crías mediante las secreciones lácteas de las glándulas mamarias de las hembras. La dependencia que esto supone hace posible el cuidado de las crías y la transmisión de respuestas a los jóvenes durante el aprendizaje.*

Secreciones

*La característica común a este grupo de vertebrados es la temperatura interna constante; su homeotermia requiere un metabolismo rápido y una eficaz capa aislante (piel recubierta de pelo).*

Homeotermia

## Clasificación

*Las 4.500 especies de mamíferos se clasifican en tres grupos: Los monotremas, marsupiales y placentarios. Los monotremas tienen características reptilianas, tales como presencia de cloaca, oviparismo, pico córneo, etc.*

## Marsupial

*Los marsupiales son vivíparos, pero sus crías son tan pequeñas que deben completar su desarrollo en el interior de la bolsa marsupial. Los placentarios paren crías completamente formadas, ya que tienen placenta, órgano encargado de alimentar a los fetos hasta que estos completan su desarrollo.*

Gracias a lo anterior, te será mucho más fácil Subrayar las ideas principales del texto.

---

## El subrayado en sí

---

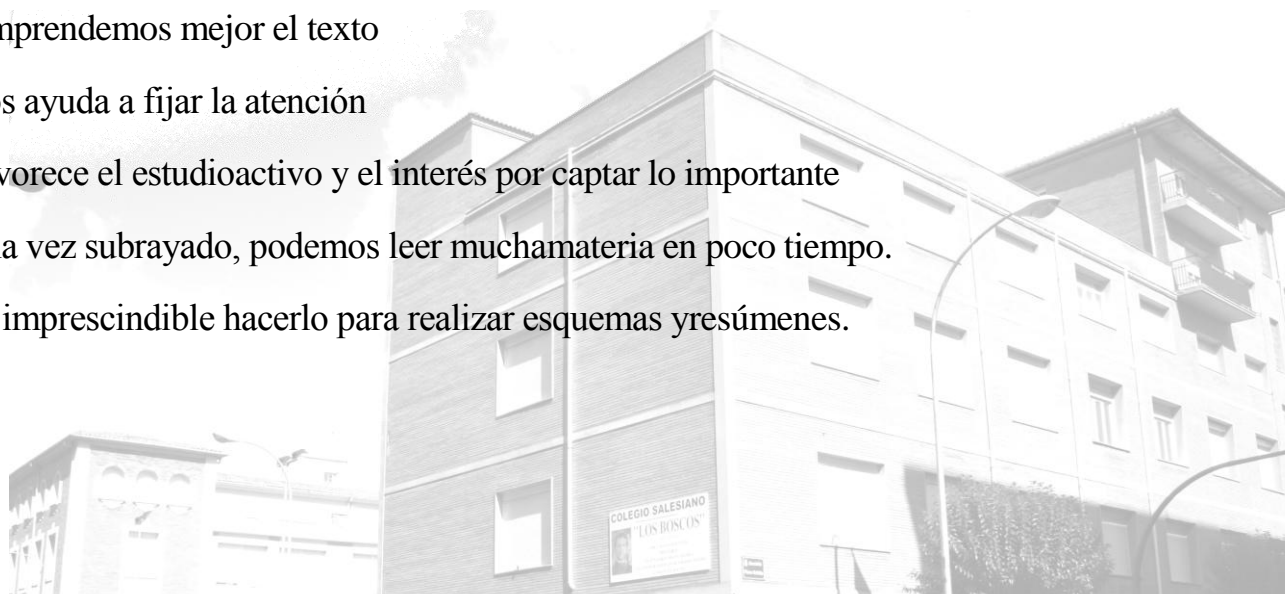
Consiste en poner una raya o trazo debajo de las palabras que consideramos más importantes de un tema.

---

## ¿Por qué es conveniente subrayar?

---

- Comprendemos mejor el texto
- Nos ayuda a fijar la atención
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo importante
- Una vez subrayado, podemos leer mucha materia en poco tiempo.
- Es imprescindible hacerlo para realizar esquemas y resúmenes.



---

## **¿Qué debemos subrayar?**

---

- La idea principal, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. ¡Busca las ideas!.
- Palabras específicas del tema que estamos estudiando y algún dato importante que permita comprenderlo mejor.
- Para comprobar que hemos subrayado correctamente, podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si las respuestas están reflejadas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho.

---

## **¿Cómo saber cuáles son las ideas importantes?**

---

- Son las que dan coherencia y continuidad a la idea central del texto
- En torno a ellas son las que giran las ideas secundarias.

---

## **¿Cómo debemos subrayar?**

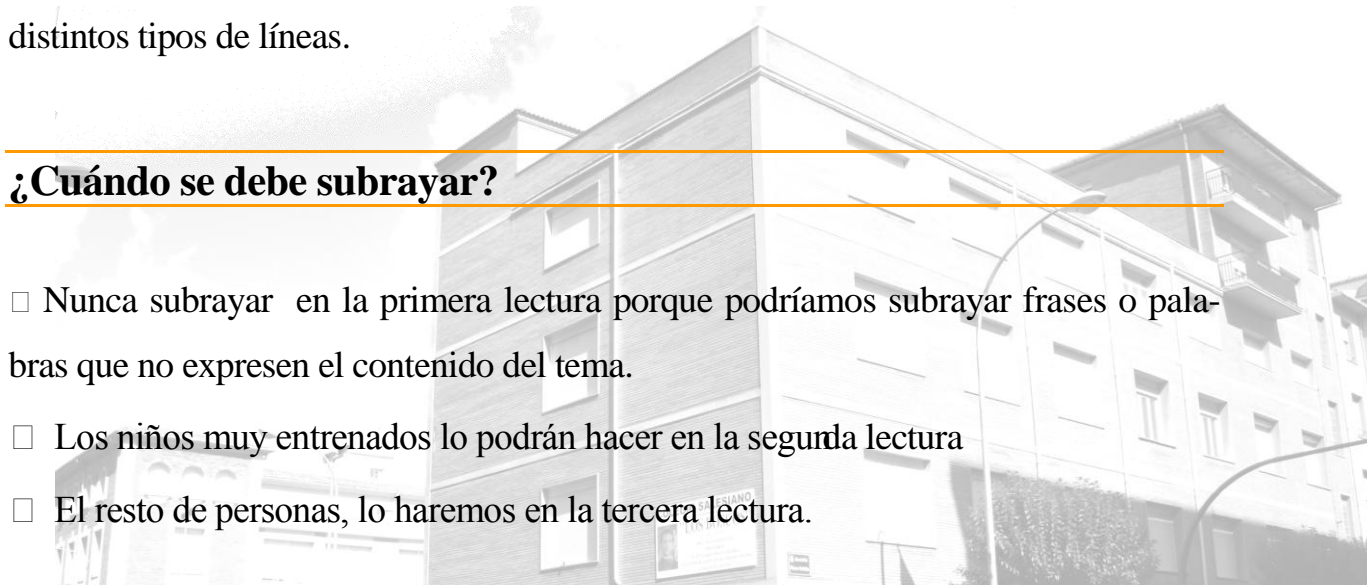
---

- Mejor con lápiz que con bolígrafo.
- Utilizar lápices de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias.
- Si utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas.

---

## **¿Cuándo se debe subrayar?**

---

- Nunca subrayar en la primera lectura porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema.
  - Los niños muy entrenados lo podrán hacer en la segunda lectura
  - El resto de personas, lo haremos en la tercera lectura.
- 



- Cuando conocemos el significado de todas las palabras y de lo que va el texto.

 **Primer ejemplo: Acaba tú el subrayado y escribe las acotaciones.**

Notas  
marginales

Las actividades económicas primitivas

Acotacio-  
nes

Hombre  
primitivo

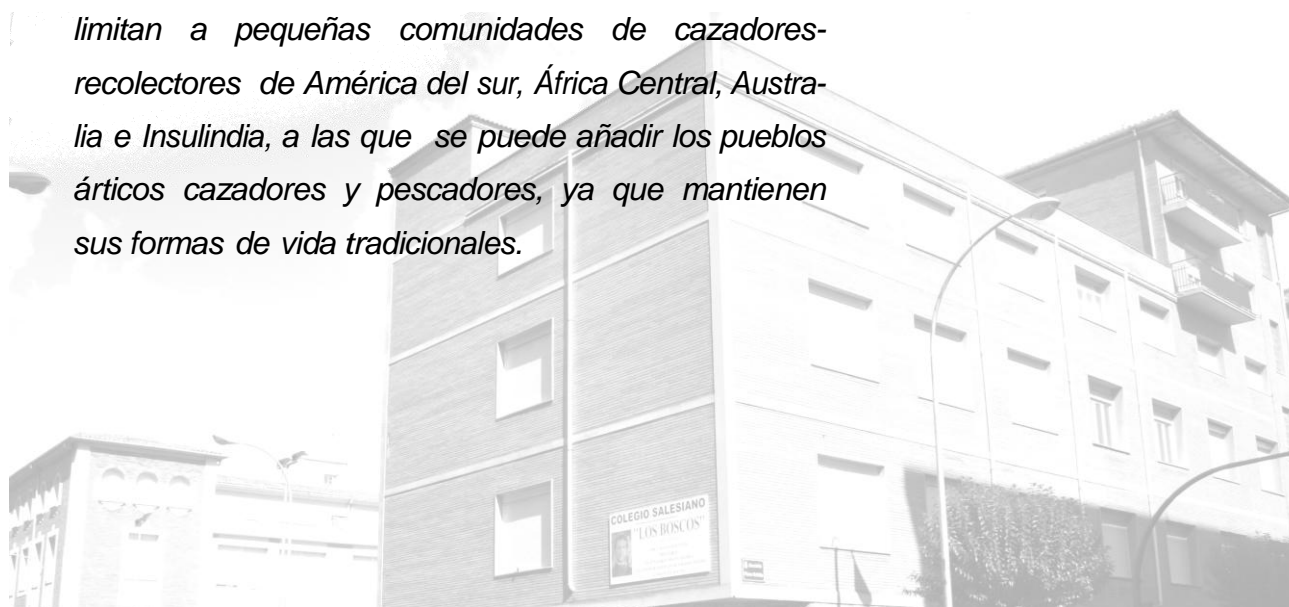
*Durante miles de años, el hombre primitivo vivió como un depredador. Los únicos medios de subsistencia con que solía contar eran la caza, la pesca y la recolección de frutos silvestres. En el Neolítico el hombre aprendió a cultivar la tierra y a domesticar los animales, actividades que constituyeron durante mucho tiempo la base económica fundamental de las sociedades tradicionales.*

Nuevas  
actividades

*Con la llegada de la revolución industrial, a finales s. XVIII, dichas actividades fueron siendo relegadas a favor de la industria y de todas aquellas actividades que giran en torno a ella. Sin embargo, en la actualidad aún existen zonas del planeta donde las actividades primitivas (pre-industriales) siguen siendo fundamentales para la supervivencia de ciertos grupos humanos.*

Sociedad  
depredadora

*En la actualidad, las sociedades que practican una economía puramente depredatoria y que viven tal y como se hacía antes del Neolítico son muy raras: se limitan a pequeñas comunidades de cazadores-recolectores de América del sur, África Central, Australia e Insulindia, a las que se puede añadir los pueblos árticos cazadores y pescadores, ya que mantienen sus formas de vida tradicionales.*



## Segundo ejemplo: Hazlo ahora tú solo.

Notas  
marginales

Acotaciones

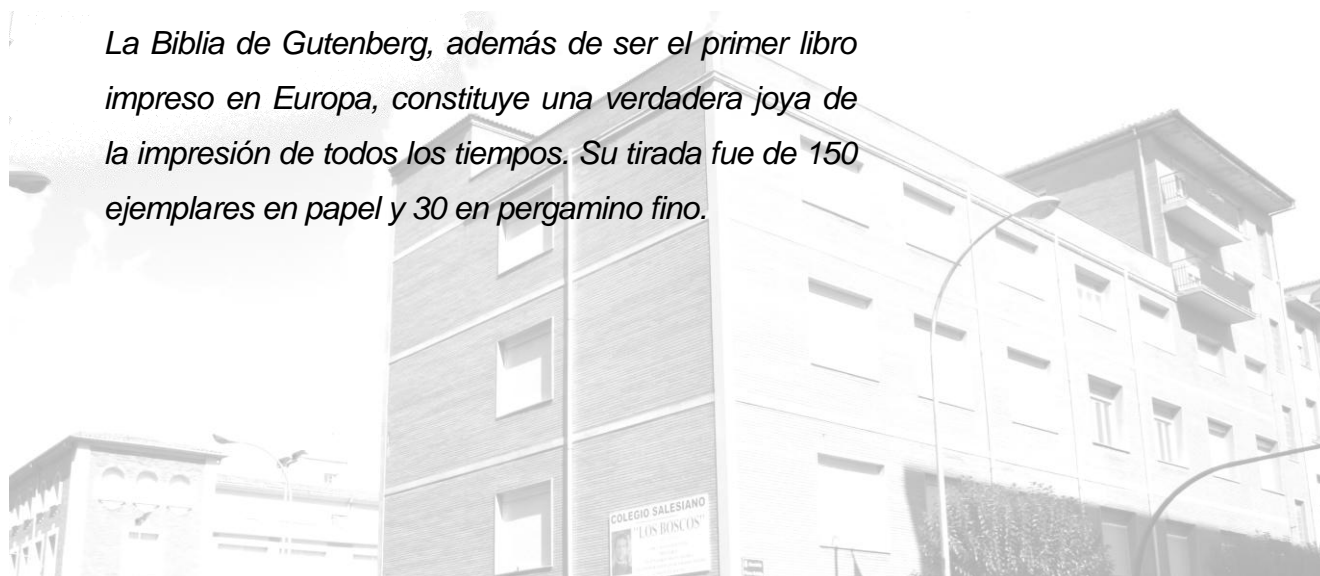
### La imprenta y el desarrollo de la escritura

*El origen remoto de la imprenta hay que situarlo en el año 868, en China. De esa fecha se conserva un texto impreso con letras en relieve y grabados realizados en planchas de madera.*

*El procedimiento de que se habían servido sus autores era muy simple: se tallaban en primer lugar las letras y posteriormente se entintaban de forma manual las planchas antes de aplicar los moldes sobre las hojas de papel de arroz.*

*El inventor de la imprenta, Gutenberg, realizó diversos progresos en el arte de la impresión e ideó nuevas técnicas para su desarrollo. Más que su calidad de inventor, la importancia de Gutenberg reside en que supo aunar perfectamente los tres procesos básicos para la impresión de textos: la fundición de letras móviles, su ordenamiento adecuado para componer textos y el hábil uso de las prensas.*

*La Biblia de Gutenberg, además de ser el primer libro impreso en Europa, constituye una verdadera joya de la impresión de todos los tiempos. Su tirada fue de 150 ejemplares en papel y 30 en pergamino fino.*



## • El esquema

### ¿Qué es un esquema?

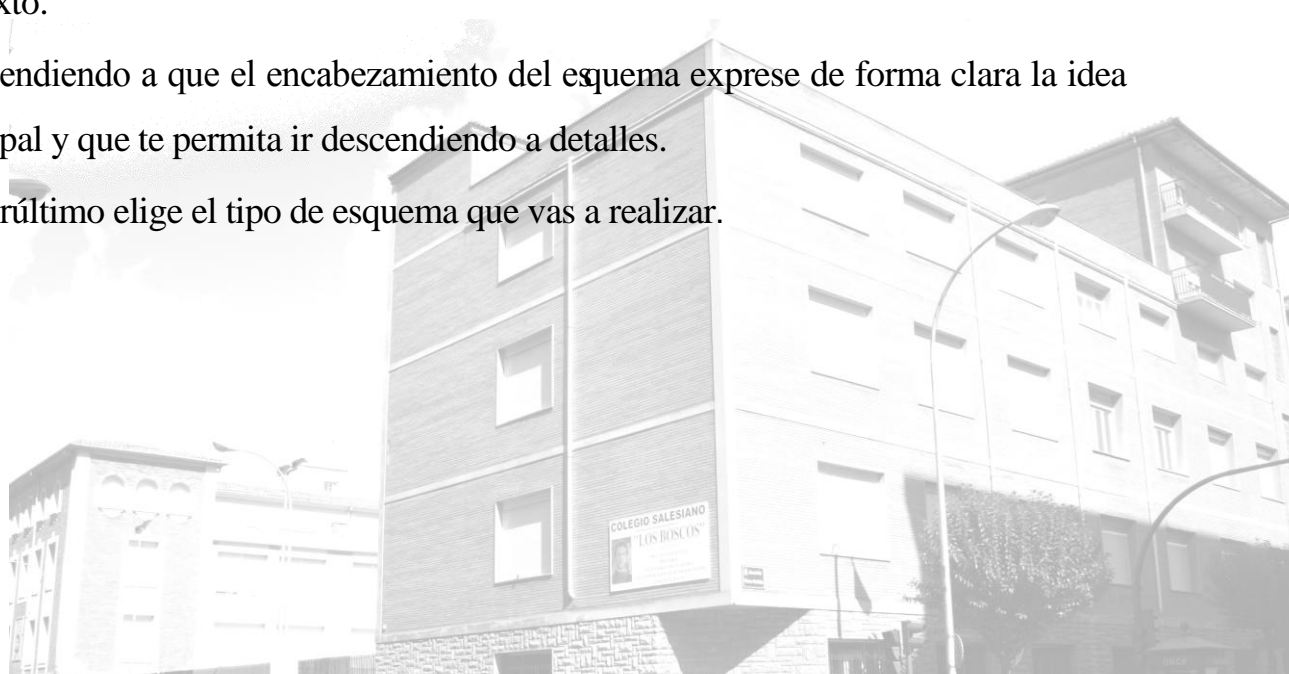
Es la expresión gráfica del subrayado que contiene las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

### ¿Por qué es importante hacerlo?

Porque permite que de un sólo vistazo obtengamos una clara idea general del tema. Además podemos profundizar en los contenidos más importantes y es fácil retenerlo en la memoria para luego recordarlo.

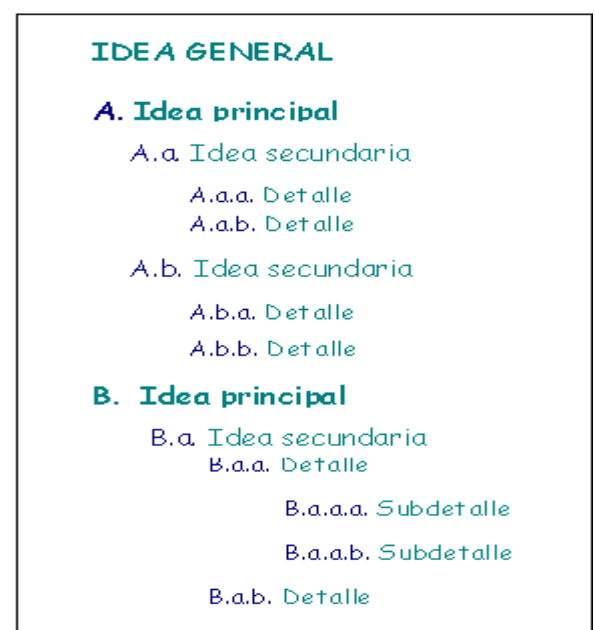
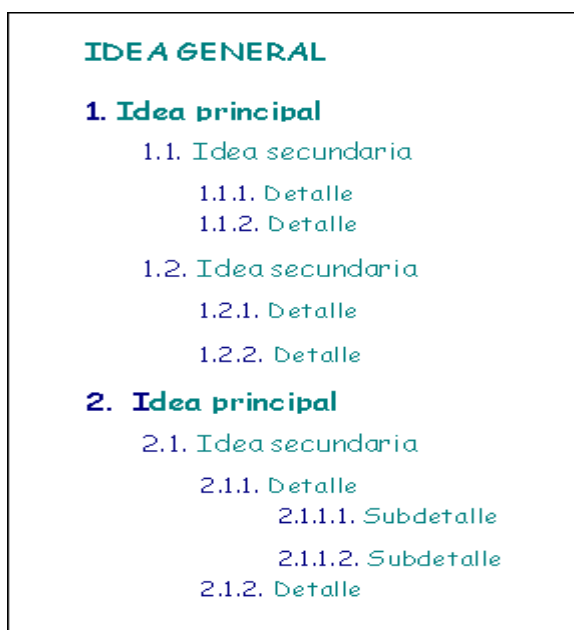
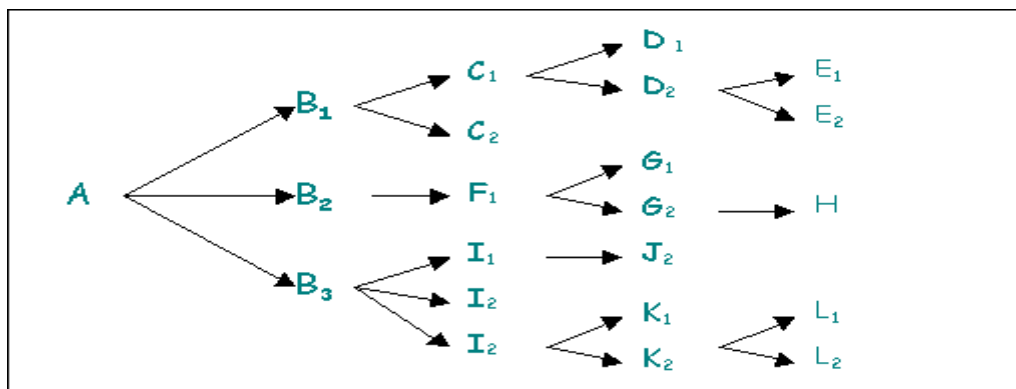
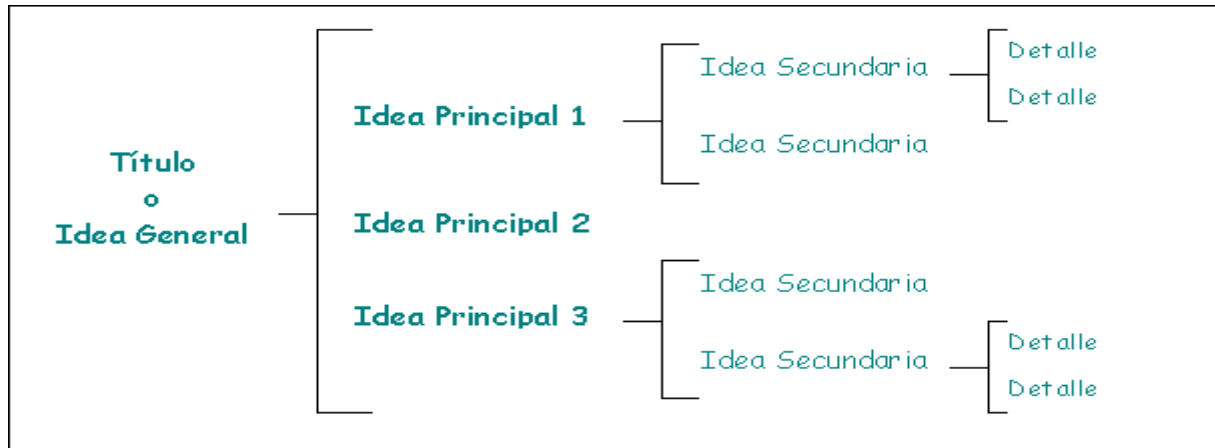
### ¿Cómo se hace?

- Leer el tema de forma comprensiva y realizar el subrayado para jerarquizar bien los conceptos (Idea Principal, secundaria...)
- Emplear palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.
- Usar tu propio lenguaje, expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
- Atendiendo a que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles.
- Por último elige el tipo de esquema que vas a realizar.



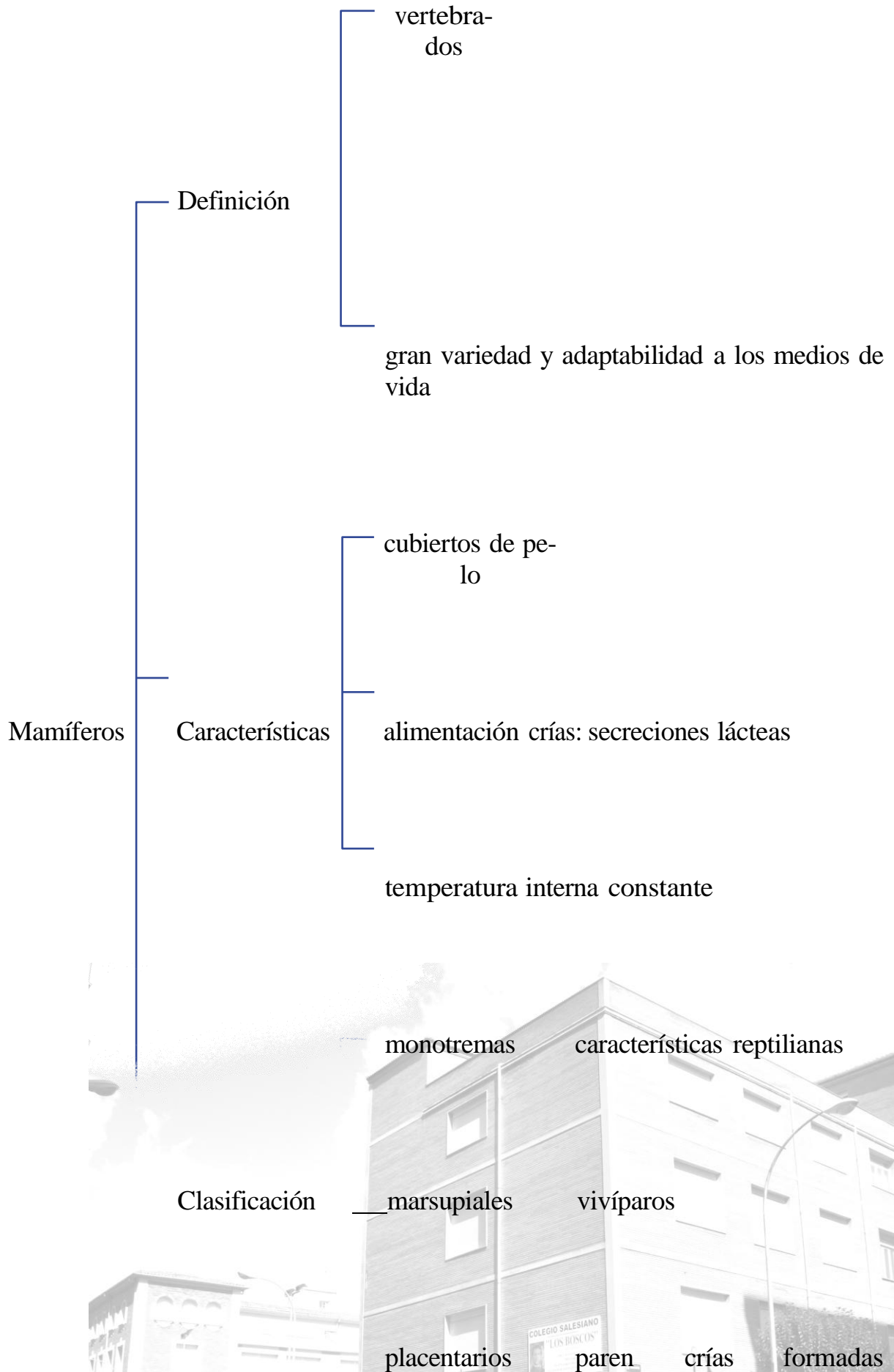
## Tipos de esquemas

Hay mucha variedad. Depende de tu creatividad, interés o exigencia de la asignatura.





## Ejemplo de esquema del primer texto



---

## Realiza un esquema del siguiente texto

---

### LOS ANFIBIOS

Los anfibios son animales vertebrados tetrápodos, es decir con cuatro patas. Están adaptados al medio acuático, en donde viven durante su etapa larvaria (renacuajo). Una vez transformados en adultos mediante un proceso de metamorfosis, pueden pasar parte de su vida en tierra, aunque tienen que volver al agua para su reproducción y la puesta.

A lo largo de su evolución, los anfibios han desarrollado una serie de adaptaciones al medio terrestre, entre las que se encuentran la aparición de patas que les permiten sostener su cuerpo y andar sobre el suelo y la de una respiración pulmonar en la fase adulta, aunque poco perfeccionada, por lo que debe suplirse mediante la respiración cutánea; ello explica que su piel esté desnuda y constantemente humedecida gracias a la secreción de numerosas glándulas.

Los anfibios se clasifican en tres grupos: los anuros, a los que pertenecen las ranas y los sapos, los urodelos, que comprenden los tritones y salamandras, y los ápodos, a los que pertenecen las cecilias.

El cuerpo de los anfibios está recubierto por una piel desnuda que sufre mudas periódicas. Este tegumento se halla muy irrigado por vasos sanguíneos, lo que facilita la respiración cutánea.

La cabeza tiene en su parte superior ojos prominentes y saltones, para incrementar el campo visual. Los orificios nasales, también prominentes, hacen posible la respiración cuando el animal se halla sumergido en el agua.

El tronco puede ser redondeado, como en los anuros, o cilíndrico y alargado, como en los urodelos y ápodos. Los anfibios al igual que el resto de los ver-

tebrados tetrápodos, presentan cuatro extremidades acabadas en manos de cinco dedos.

Entre el tronco y la cola se encuentra la cloaca, orificio en donde desembocan los aparatos digestivos, excretor y reproductor.

**Mi esquema**



## • El Resumen

---

### ¿Qué es un resumen?

---

Es el último paso en nuestro método de estudio que consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario.

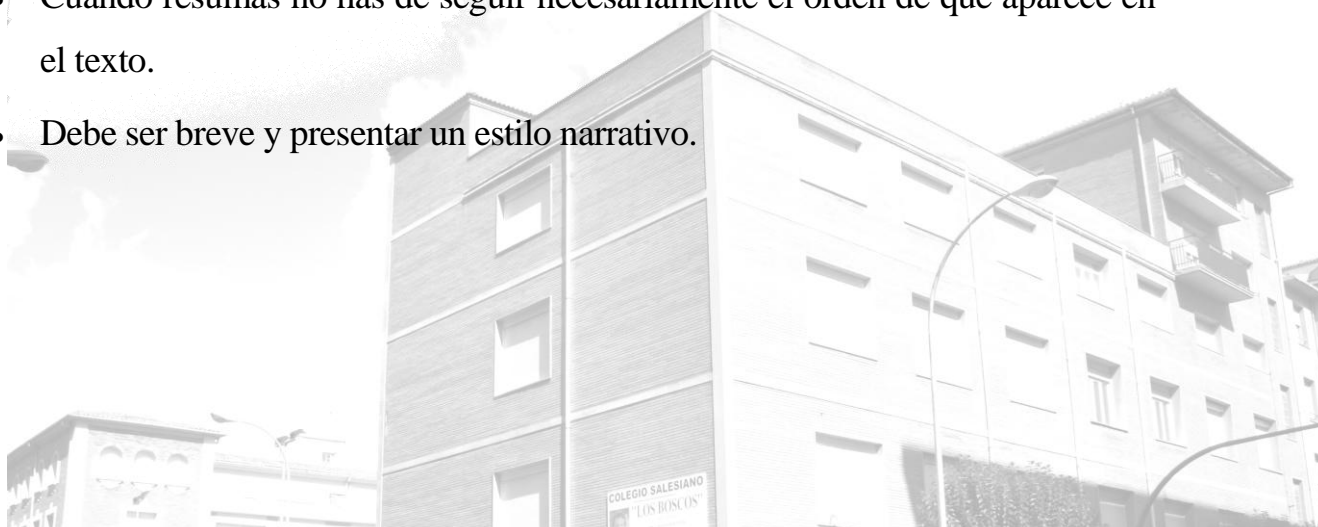
Hay que tener cuidado porque si al resumen se incorporan comentarios personales o explicaciones que no corresponden al texto, tenemos un resumen comentado.

---

### ¿Qué tengo que tener en cuenta?

---

- Al realizar el resumen no debes expresar tus opiniones, sino lo que el texto dice.
- Tener muy claro cual es la idea general del texto, las ideas principales y las ideas secundarias.
- Has de tener siempre a la vista el esquema.
- Es necesario encontrar el hilo conductor que une perfectamente las frases esenciales.
- Enriquece, amplía y complétalo con anotaciones de clase, comentarios del profesor, lecturas relacionadas con el tema de que se trate y, sobre todo, con tus propias palabras.
- Cuando resumas no has de seguir necesariamente el orden de que aparece en el texto.
- Debe ser breve y presentar un estilo narrativo.



---

## **Aviso importante**

---

El resumen deberá ocupar como máximo la tercera parte del texto. Por ejemplo, si un texto tiene 30 líneas, el resumen no deberá ocupar más de 10 líneas.

---

## **Ventajas del resumen**

---

- Te hace más fácil las tareas de repaso y de memorización
- Desarrolla tu capacidad escrita
- Te familiariza con los exámenes

---

## **Ejercicio práctico**

---

A continuación, ordena los pasos que debes de seguir antes de realizar el resumen.

Resumen

Lectura atenta

Subrayado

Lectura rápida o prelectura

Notas marginales

Esquema

Hacerse preguntas

Acotaciones marginales

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
8. Resumen





## Los movimientos de la tierra

*La Tierra, como todos los planetas, gira sobre ella misma. Se parece a una peonza enorme que gira y gira sin parar. A este movimiento se le llama “movimiento de rotación”.*

*Como la tierra tiene una forma esférica, siempre hay una parte de la tierra que mira hacia el Sol y está iluminada y otra parte que está de espaldas al sol y está situada en la sombra. Gracias al movimiento de rotación, la parte de la Tierra que queda iluminada por el Sol va cambiando poco a poco, y de esta manera la zona opuesta va quedando en la sombra. Por lo tanto gracias al movimiento de rotación transcurren los días y las noches en todos los lugares de la tierra. El giro del movimiento de rotación siempre se produce en sentido contrario al de las agujas del reloj. Siempre vemos salir el sol por el mismo lugar. La dirección por la que sale el sol al hacerse de día, es la dirección este, y la dirección por la que deja de verse, cuando se pone, es la dirección oeste.*



Haz un resumen de unas 5-6 líneas:

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

## Otro ejercicio práctico

---

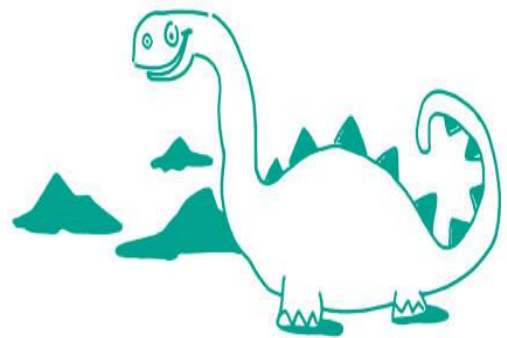
### Pangea

*Hace muchos millones de años, los continentes que conocemos actualmente formaban un solo continente situado en el hemisferio sur del planeta, su nombre era Pangea, que significa “toda la tierra”. Pangea estaba rodeado por un océano que cubría el resto de la superficie terrestre.*

*Con el paso de millones de años, la Pangea se fragmentó, y los trozos resultantes se fueron moviendo hasta dar lugar a los continentes tal como hoy los conocemos.*

*La Tierra ha cambiado mucho a través del tiempo, las diferencias de clima y de atmósfera han propiciado grandes cambios en el paisaje.*

*También las especies de seres vivos desaparecen o se transforman en otras de nuevas, éste fenómeno se llama evolución de las especies.*





¿Qué cosas son buenas para la memoria?

---

---

---

¿Cuáles son malas?

---

---

---

¿Conoces qué tipos de memoria existen? ¿Cuáles?

---

---

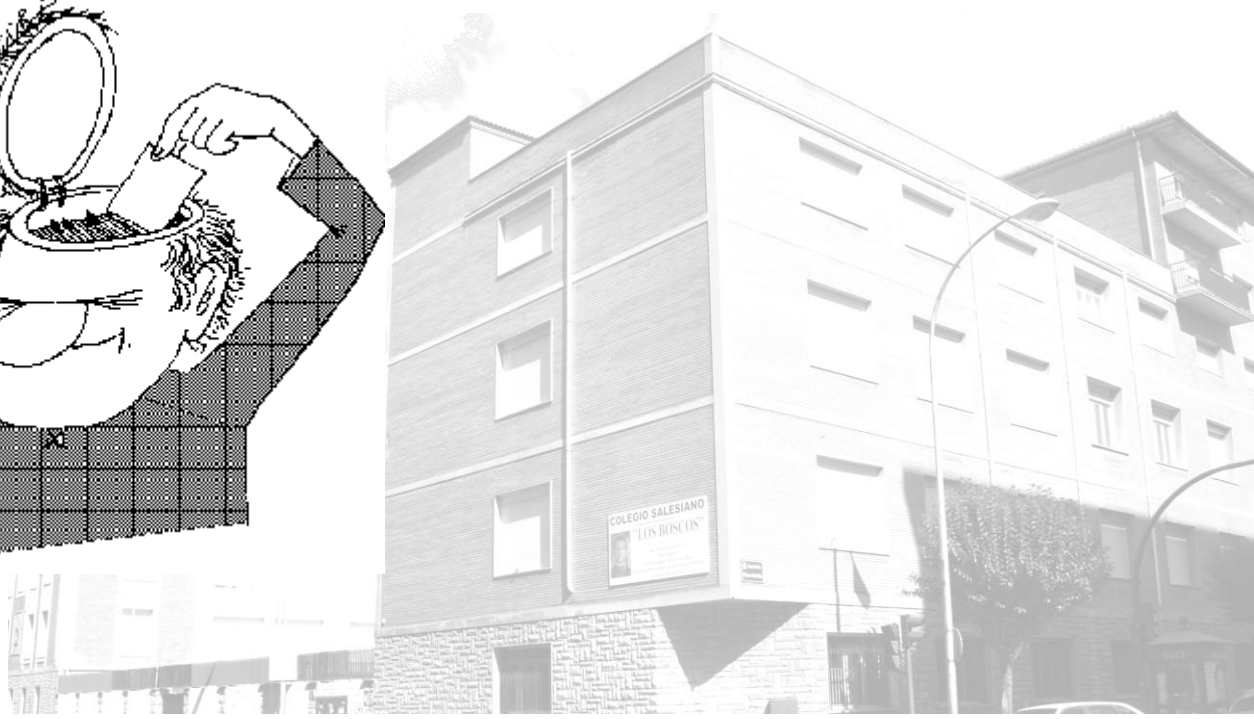
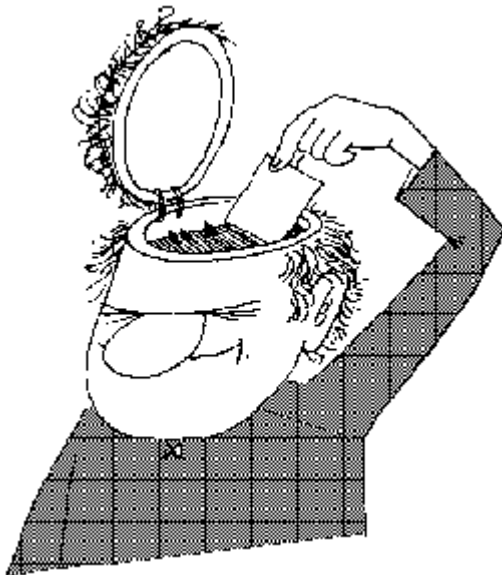
---

¿Qué son las reglas mnemotécnicas?

---

---

---



---

## ¿Qué es la memoria?

---

La memoria es la capacidad que tienes de recordar acontecimientos pasados u objetos que no están delante de ti.

**Reproduce mediante un dibujo lo que hiciste el día de tu cumpleaños.**



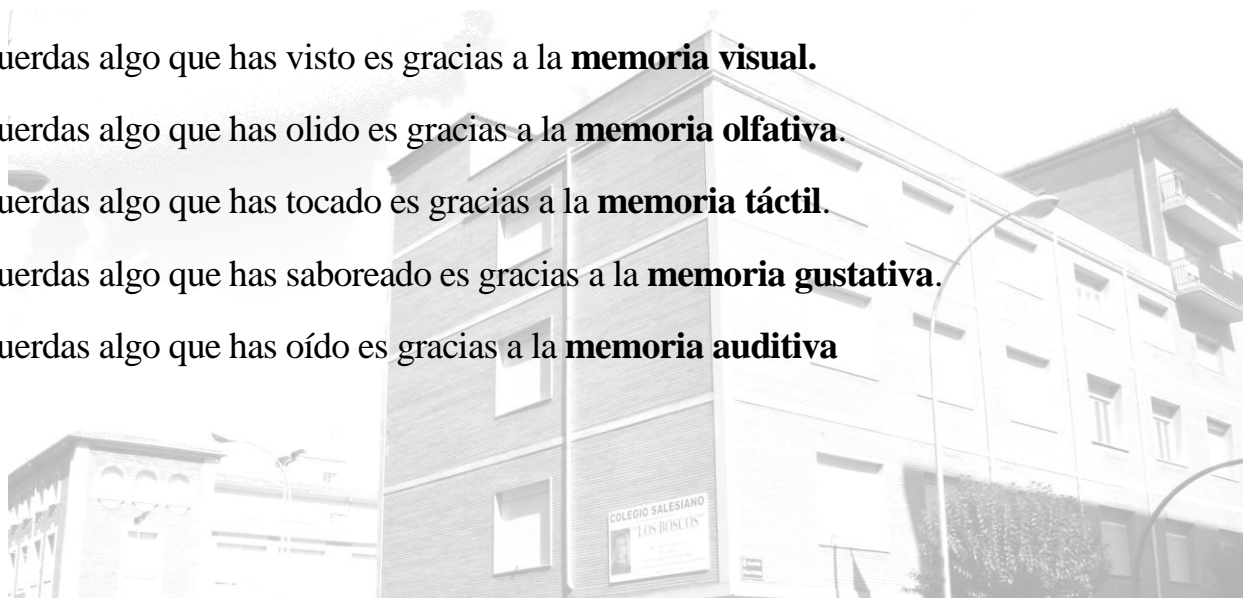
---

## Tipos de memoria

---

### 1. Según los sentidos:

- ☛ Si recuerdas algo que has visto es gracias a la **memoria visual**.
- ☛ Si recuerdas algo que has oído es gracias a la **memoria olfativa**.
- ☛ Si recuerdas algo que has tocado es gracias a la **memoria táctil**.
- ☛ Si recuerdas algo que has saboreado es gracias a la **memoria gustativa**.
- ☛ Si recuerdas algo que has oído es gracias a la **memoria auditiva**.





Relaciona con flechas:



Memoria visual

Memoria auditiva

Memoria gustativa

Memoria táctil

Memoria olfativa



## 2. Según el tiempo que los recuerdos están en la memoria:

🕒 Si retienes poco tiempo algo y rápidamente se te olvida es que has utilizado la **memoria a corto plazo (M.C.P.)**. Esto te ocurre cuando, por ejemplo, retienes un número de teléfono o el número de una matrícula de un coche. ¿Verdad que se te olvidan rápidamente?

🕒 Si eres capaz de retener durante mucho tiempo algo sin que se te olvide, es que estás utilizando la **memoria a largo plazo (M.L.P.)**. Esto sucede cuando has vivido algo que te ha gustado mucho, como la fiesta de un amigo, o al repetir muchas veces lo mismo, como por ejemplo, después de comprender un tema cuando lo memorizas.

• **Fíjate bien y compara las dos memorias:**

**M.C.P.**

- Se olvida muy rápidamente
- Es capaz de retener hasta 9 números, letras o palabras

**M.L.P.**

- Se tarda en olvidar
- Si se practica, se retienen datos mucho tiempo.

RECUERDA

Si quieres pasar los recuerdos de la M.C.P. a la M.L.P., tienes que repetir muchas veces lo que lees y, de esta forma, lo recordarás durante mucho tiempo y tardarás mucho en olvidarlo.

**3. Según la utilidad de lo aprendido**

🏠 **Mecánica y Significativa.** Para que veas la diferencia entre ellas, memoriza los siguientes textos:

Muchos de hay memoria tipos  
los según sentidos, tiempo perdura  
recuerdos los el y procedimiento

Hay muchos tipos de  
memoria, según los sentidos  
y el tiempo que perduran

¿Qué texto te ha costado menos memorizar?

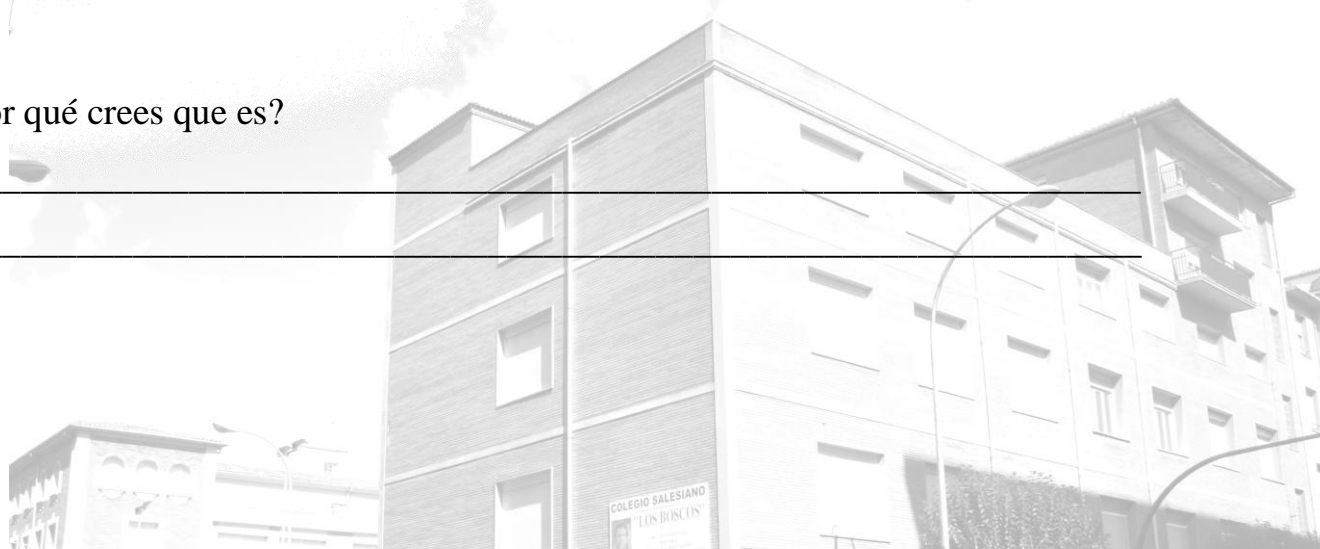
---

---

¿Por qué crees que es?

---

---



¡Muy bien! Lo has memorizado mejor (el segundo) porque es un texto significativo, es decir, tiene sentido para ti. Para aprender el primero tendrías que usar la memoria mecánica, es decir, aprenderlo de memoria.

---

## Factores que favorecen la memoria

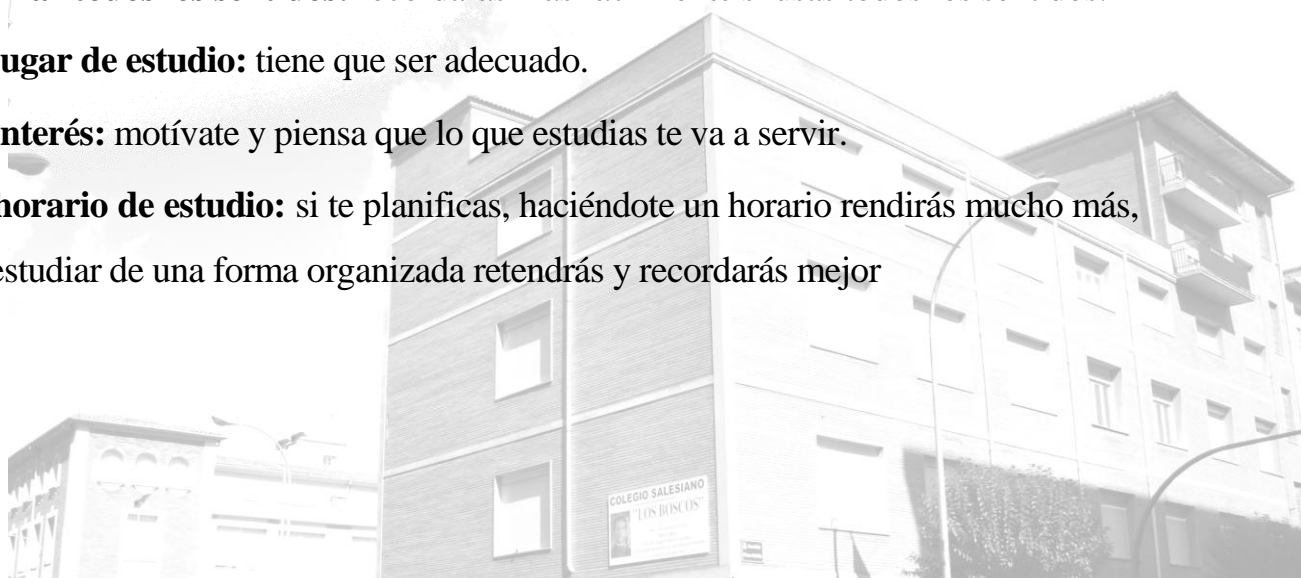
---

- **La alimentación:** comer alimentos ricos en vitaminas, fósforo, calcio. Todo esto lo encontrarás en las verduras, las frutas, los huevos y la leche.
- **El sueño:** es conveniente que duermas entre 10 y 12 horas diarias.
- **La relajación:** debes estar sin preocupaciones, tranquilo y sereno.
- **El interés:** motívate y piensa que lo que estudias te va a ser útil.
- **Atención y concentración:** la mejor manera de centrarse es mantenerse activo haciéndote preguntas sobre lo que estás estudiando, anotando al margen, subrayando, haciendo esquemas...



Hay otros factores que también favorecen tu memoria:

- **La comprensión:** si comprendes lo que lees, retendrás antes y tardarás más en olvidar.
- **Utilizar todos los sentidos:** recordarás más fácilmente si usas todos los sentidos.
- **El lugar de estudio:** tiene que ser adecuado.
- **El interés:** motívate y piensa que lo que estudias te va a servir.
- **El horario de estudio:** si te planificas, haciéndote un horario rendirás mucho más, y al estudiar de una forma organizada retendrás y recordarás mejor



**¿Qué factores debes mejorar para obtener una mejor memoria?**

---

---

---

---

---

---

## **Ejercicio práctico**

---

**Memoriza las palabras que tienes a continuación tal y como te las presentamos:**

Vida	momento	fuera
la	como	el
hermosa	el	último.
es	intensamente	
Vive	si	

**Ahora aprende de memoria este texto:**

La vida es hermosa. Vive el momento intensamente como si fuera el último.

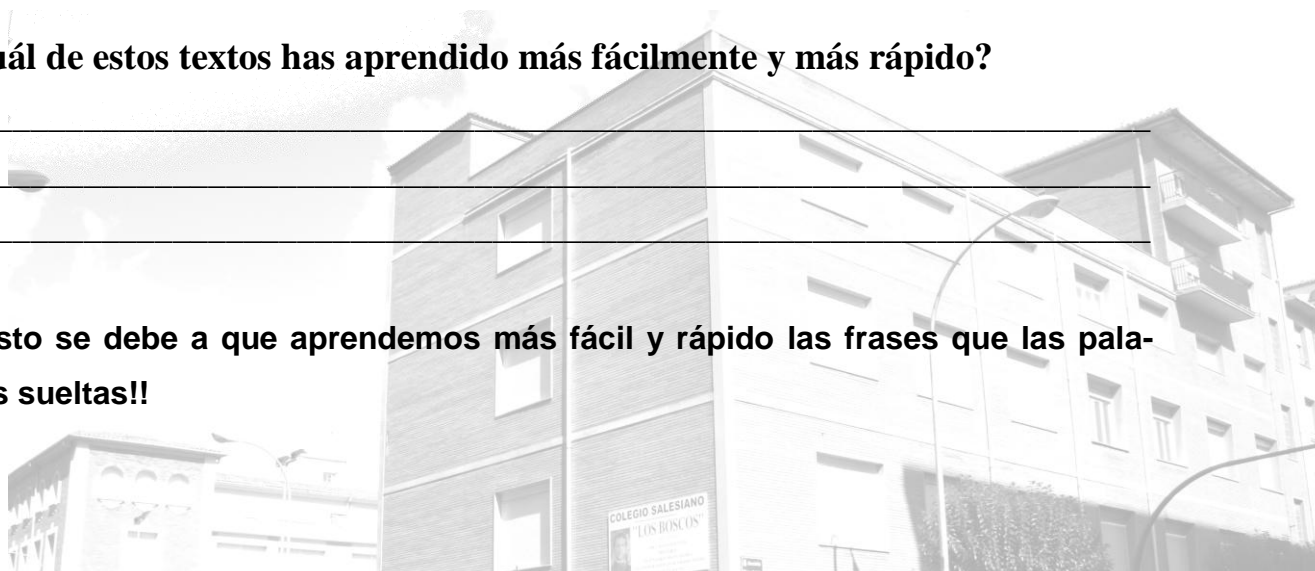
**¿Cuál de estos textos has aprendido más fácilmente y más rápido?**

---

---

---

**¡¡¡Esto se debe a que aprendemos más fácil y rápido las frases que las palabras sueltas!!**



---

## Consejos para mejorar la memoria

---

- Busca en la medida de lo posible la utilidad de lo que estás estudiando.
- Prémiate por tu esfuerzo con alguna actividad que te guste.
- Utiliza el método de estudio: lectura rápida, lectura atenta, subrayar, esquema, resumen, exponer y repasar.
- Repite el contenido de estudio a partir del esquema.
- Los contenidos muy parecidos memorízalos lo más distanciados posibles en el tiempo para evitar confusiones.
- Realiza descansos durante la sesión de estudio y cambia de tarea.
- Se recuerda mejor al día siguiente aquello que se ha memorizado antes de dormir ya que, durante el sueño, se producen pocas interferencias con otras informaciones.
- Relájate y evita memorizar cuando estás ansioso y nervioso.
- Repasa de forma programada para evitar el olvido: Al final del estudio, al día siguiente, a la semana siguiente, dos o tres días antes del examen.
- Además del lenguaje, utiliza la imaginación.

