



De: **Departamento de Orientación.
Nuestra Sra. del Carmen**
A: **Alumnos/as 3º Ciclo Educación Primaria.**

TÉCNICAS DE ESTUDIO para trabajo personal.

Nivel 3º Ciclo EDUCACIÓN PRIMARIA.

1. **Condicionantes que facilitan el Estudio Personal. (Pág. 2-5)**
2. **Como organizar mi tiempo de estudio. (Pág. 6-7)**
3. **Sugerencias que me facilitan el estudio. (Pág. 8)**
4. **Ejercicio práctico de Comprensión Lectora. (Pág. 8-9)**
- **Técnicas de Estudio: Teoría y Ejercicios Prácticos.**
5. **Técnicas de Estudio I: Subrayado. (Pág. 10-11)**
6. **Técnicas de Estudio II: Esquema. (Pág. 11-13)**
7. **Técnicas de Estudio III: Resumen. (Pág. 14-15)**
8. **Puesta en Práctica Técnicas de Estudio (Ejercicio y Resultados). (Pág. 16-22)**
9. **Auto-Evaluación de Hábitos de Estudio (Cuestionario). (Pág. 23-24)**

**De: Departamento de Orientación.
Nuestra Sra. del Carmen**
A: Alumnos 3º Ciclo Educación Primaria.

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 prolongados, 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 a limpio, 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) lee o repasa en el mismo tiempo, en el mismo sitio y a la misma hora.
- El tiempo que se ha de dedicar para estudiar recomendamos que sea entre una o dos horas (1 hora para estudiar y media hora para hacer deberes sería lo ideal).
- 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 diez horas al día.
- No llesves 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

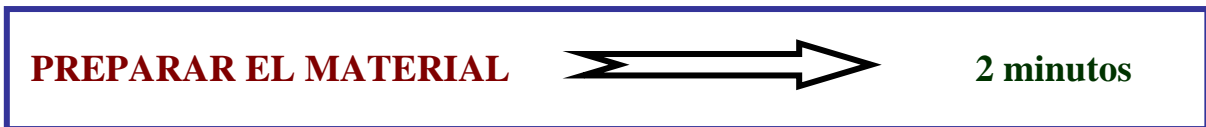
- Conviene hacer deporte de forma regularizada, preferiblemente con un horario marcado y mejor si es en equipo.
- Es mejor hacer un poco de ejercicio cada día que hacer grandes esfuerzos en un solo día y cada mucho tiempo. Para un estudiante no es aconsejable la “gimnasia pasiva”.
- Se debe salir al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

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ESTUDIAR MEJOR

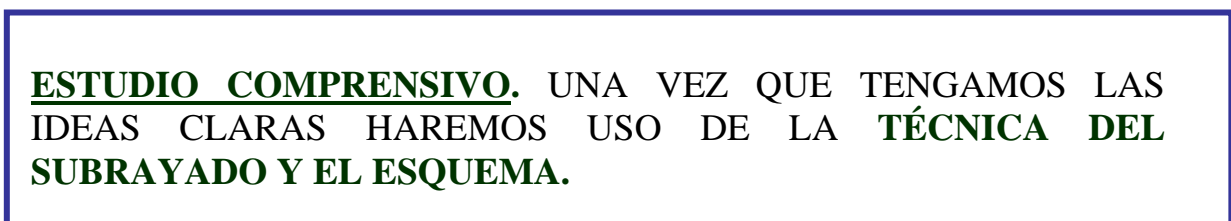
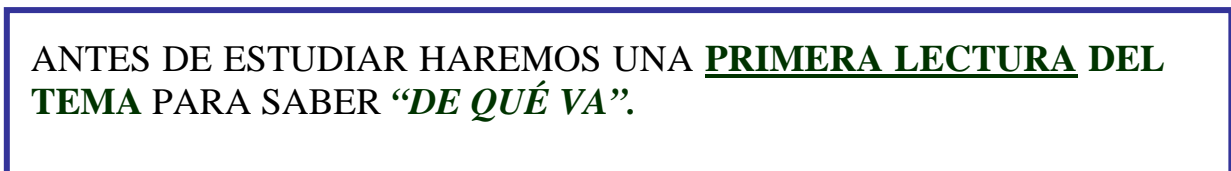
- Márcate una META. Debes saber lo que quieres y hasta dónde quieres llegar.
- La MOTIVACIÓN interior es el “motor” del buen estudiante. La FUERZA DE VOLUNTAD es la mejor energía.
- Conformarse con mínimos no es de “valientes”, debes cuidar tu AFÁN DE SUPERACIÓN.
- Conócete y acéptate a ti mismo. Es 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, incluidos los hermanos.

2. COMO ORGANIZAR MI TIEMPO DE ESTUDIO.

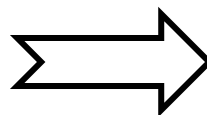
El Horario de estudio que te propongas diariamente debe seguir la siguiente estructura:



Esta fase de estudio la organizaremos de la siguiente manera:

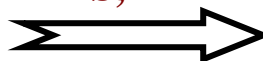


DESPUÉS DE HABER ESTUDIADO
DESCANSAREMOS (SIN VER LA
 TELEVISIÓN NI HABLAR POR TFNO...)
 APROVECHAREMOS PARA MERENDAR,
 OIR MÚSICA, VENTILAR LA HABITACIÓN, ETC.



**10 ó 15
 minutos.**

**AL FINAL HAREMOS LOS DEBERES,
 ACTIVIDADES, LECTURA, etc.**



**más o menos
Media hora**

MI PROGRAMACIÓN SEMANAL (Tiempo de Estudio y Activid. Extra-escolares):

Horas Días	4-5_{PM}	5-6_{PM}	6-7_{PM}	7-8_{PM}	8-9_{PM}	9-10_{PM}
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes	LIBRE					
Sábado						
Domingo	Repasar y preparar la semana siguiente.					

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 en color azul las **Materias a las que dedicas cada Sesión de Estudio.**

3.- SUGERENCIAS QUE ME FACILITAN EL ESTUDIO:

- En las primeras lecturas de los temas, usa la técnica del **subrayado** quédate con las **ideas principales** del tema para así tener una idea general.
- Cuando pases directamente al estudio, haz un **esquema** para facilitar la conexión interna del tema y los repasos.
- Es aconsejable **repasar** antes de acostarse de manera rápida y mental, y al levantarse para así tener una visión general de todo lo aprendido. Este lo recomendamos sobre todo en época de exámenes.

4.- EJERCICIO PRÁCTICO DE COMPRESIÓN 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.

TEXTO.

"LENKA".

Camina por la orilla del río hasta la caseta de los transformadores. Dentro se oye un zumbido. La caseta está pintada de blanco. Se quita sus zapatillas de gimnasia y las esconde en los matorrales pequeños de frambuesas. Descalza se siente mejor.

En los campos canta un ruiseñor. Suena como cuando los guijarros chocan entre sí. Lenka no lo puede ver, pues un sol chillón le deslumbra. La cebada cruje.

Lenka se queda parada. Hay una lagartija encima de una piedra. Lenka reflexiona un momento; apenas se atreve ni a respirar. La muchacha se convierte en una estatua. De súbito salta y, simultáneamente, agarra: ya la tiene. Examina a la lagartija de cerca. Por el lomo es verde, y la tripa la tiene de color claro. Lenka mete al animal en su bolsillo y pone la mano encima.

Va corriendo a la pequeña isla del río. Ahí juegan las muchachas. Desde siempre juegan en esta isla.

-¿Quieres jugar?- preguntan a Lenka.

Han dibujado en la arena rectángulos y cuadrados, que son, por lo visto, habitaciones. También han dibujado pasillos y puertas. Lenka no comprende como les divierte. También ella se incorpora al juego.

Preguntas a contestar:

¿Por dónde camina Lenka? _____

¿Por qué se oye un zumbido dentro de la caseta? _____

¿Qué quiere decir la palabra "transformadores"? _____

¿A quién oye cantar? _____

¿Qué hace cuando ve una lagartija? _____

¿Qué quieren decir las palabras: "matorral" y "guijarro"? _____

¿Crees que le gustan a Lenka los juegos de las otras niñas? _____

¿Dónde jugaban las muchachas? _____

TÉCNICAS DE ESTUDIO: TEORÍA Y EJERCICIOS PRÁCTICOS.

5.- TÉCNICAS DE ESTUDIO I: 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.

EJERCICIO PRÁCTICO RESUELTO (Para profundizar).

"LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL".

“Para la Organización Colegial Veterinaria, la información es el único medio de prevención de la rabia, enfermedad que no tiene cura. Según todos los datos, sólo se conocen dos humanos que lograron sobrevivir a la infección. Resulta fatal de 10 a 14 días en los animales y de 3 a 7 días en los humanos.

Este virus se ha encontrado en Europa en: zorros, topos, hurones, conejos, ardillas, ratones, etc. Sin embargo son los murciélagos los que pueden transmitir la infección en mayor grado.

La gran variedad de murciélagos, unido a su proximidad con el hombre hacen que puedan transmitir esta fatal infección con relativa facilidad. Por ello el Consejo General de Colegio de Veterinarios, aconseja evitar el contacto corporal con estos mamíferos, avisando de manera especial a niños y jóvenes del medio rural, que mantienen la costumbre de capturar y jugar con ellos.

No obstante, los expertos han confirmado que la probabilidad de contraer la rabia por mordedura de murciélagos, en función de las estadísticas, resulta mínima. Hasta el punto de que en todo el territorio europeo se producen al año entre uno y cuatro casos virtuales de rabia humana. Cantidad que contrasta con las que maneja la Organización Mundial de la Salud referente a la India, donde aparecen 15.000 casos de rabia humana al año.”

6.- TÉCNICAS DE ESTUDIO II: ESQUEMA.

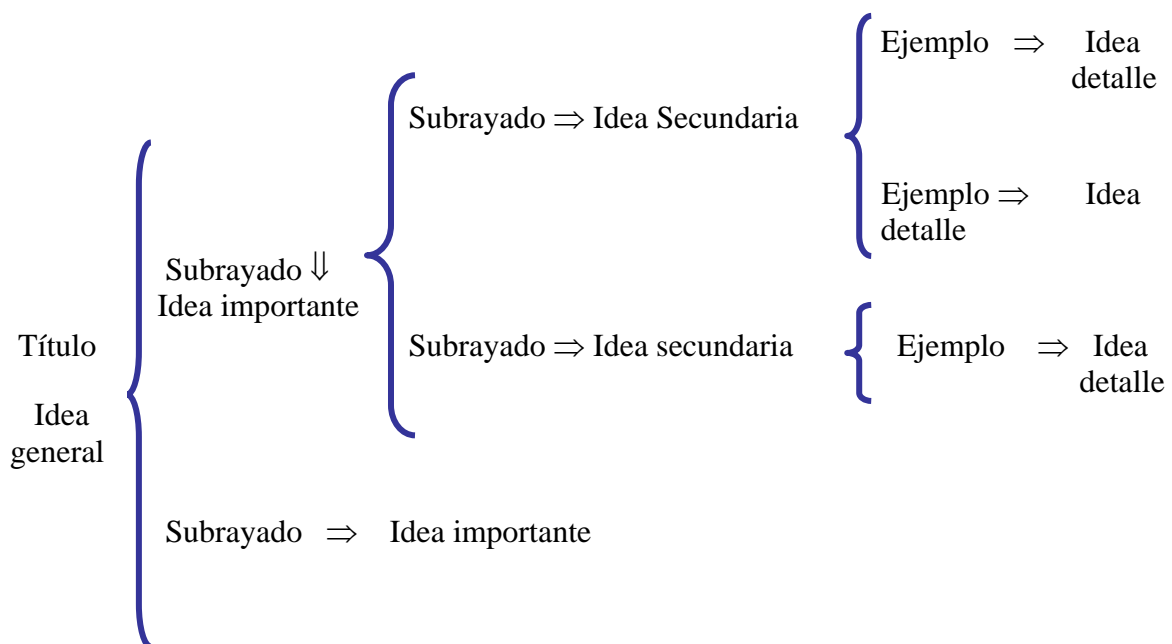
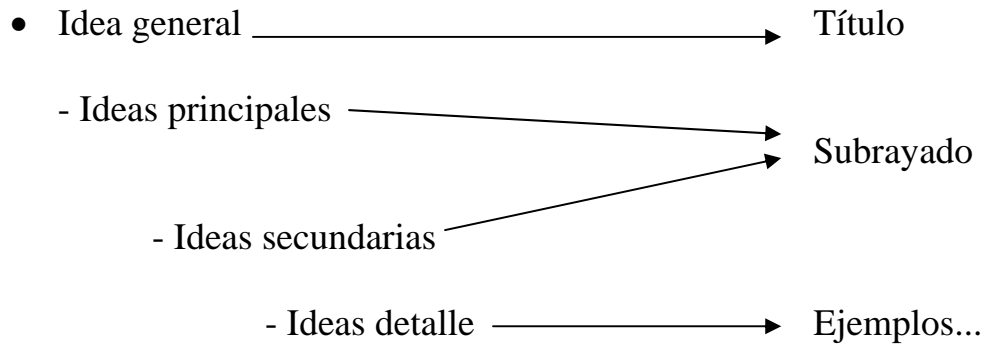
ESQUEMA:

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 del subrayado
2. Colocar por orden de importancia las ideas del texto.

¿CÓMO PODEMOS HACER UN ESQUEMA?.



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
- Incrementa la atención y concentración.
- Disminuye el tiempo y esfuerzo a la hora de repasar y memorizar.

EJERCICIO PRÁCTICO RESUELTO (para profundizar):

"RABIA, UNA FATAL AMENAZA"

PREVENCIÓN	{ -Información.
ENFERMEDAD	{ - No tiene curación - 2 casos lograron sobrevivir - Fatal 10-14 días en animales - Fatal 3-7 días en humanos.
CONTAGIO	{ - Contagio corporal - Mamíferos: -- Zorro -- Topo -- Murciélago -- Hurón -- Conejo
MURCIÉLAGO	{ - Contagia por Proximidad - Por mordeduras (resulta mínima)
EUROPA	{ - 1-4 casos al año
INDIA	{ - 15.000 casos al año.

7.- TÉCNICAS DE ESTUDIO III: 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 los dos tercios del tema.
- Las ideas deben estar bien desarrolladas.
- Ha de ser individual y realizado por uno mismo.

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
- Es también activa por lo que incrementa la capacidad de atención y concentración.

Pero tiene un inconveniente: Su elaboración **requiere mucho tiempo**.

EJERCICIO PRÁCTICO RESUELTO (para profundizar).

"RABIA, UNA FATAL AMENAZA"

El único medio eficaz contra la rabia es la información. Se trata de una enfermedad incurable que debemos de prevenir.

En Europa se ha encontrado el virus de la rabia en numerosas especies animales como zorros, topos, hurones, etc, especialmente, pueden transmitirla los murciélagos.

Ello se debe a su mayor proximidad con los seres humanos. Puesto que transmiten la rabia con su mordedura, se aconseja no entrar en contacto corporal con ellos.

No obstante los expertos afirman que las estadísticas indican que es difícil contraer la enfermedad de la rabia por mordedura de murciélago.

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

PUESTA EN PRÁCTICA.

Como ya sabemos llevar a cabo las distintas técnicas de 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*".

EJERCICIO PRÁCTICO RESUELTO (para profundizar):

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 el 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.

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

Animales Vertebrados

SUBRAYADO.

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 los 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.

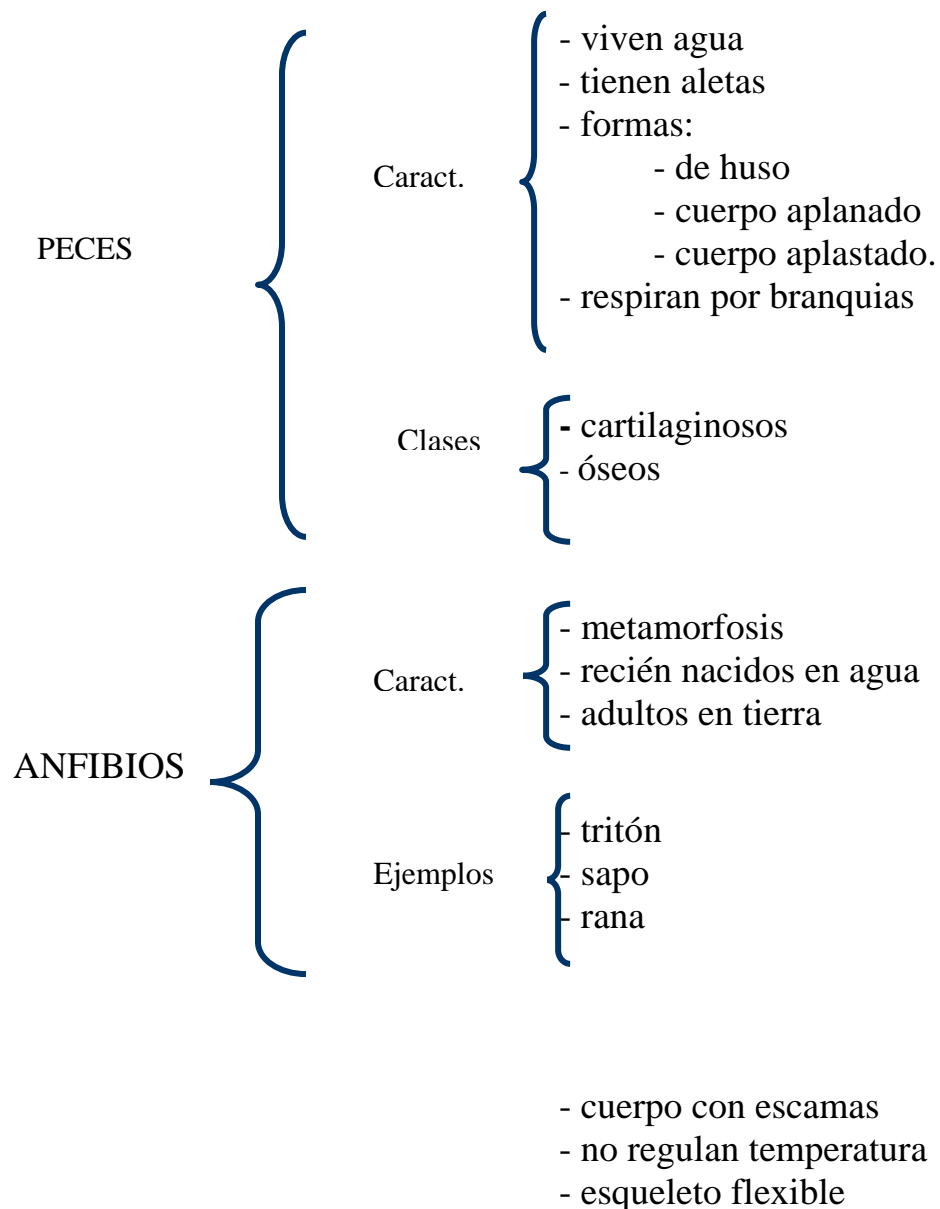
De los mamíferos hay que señalar el que aunque la mayoría son terrestres, también los hay acuáticos como la ballena y el delfín. Entre sus características principales están el tener una temperatura constante, respirar

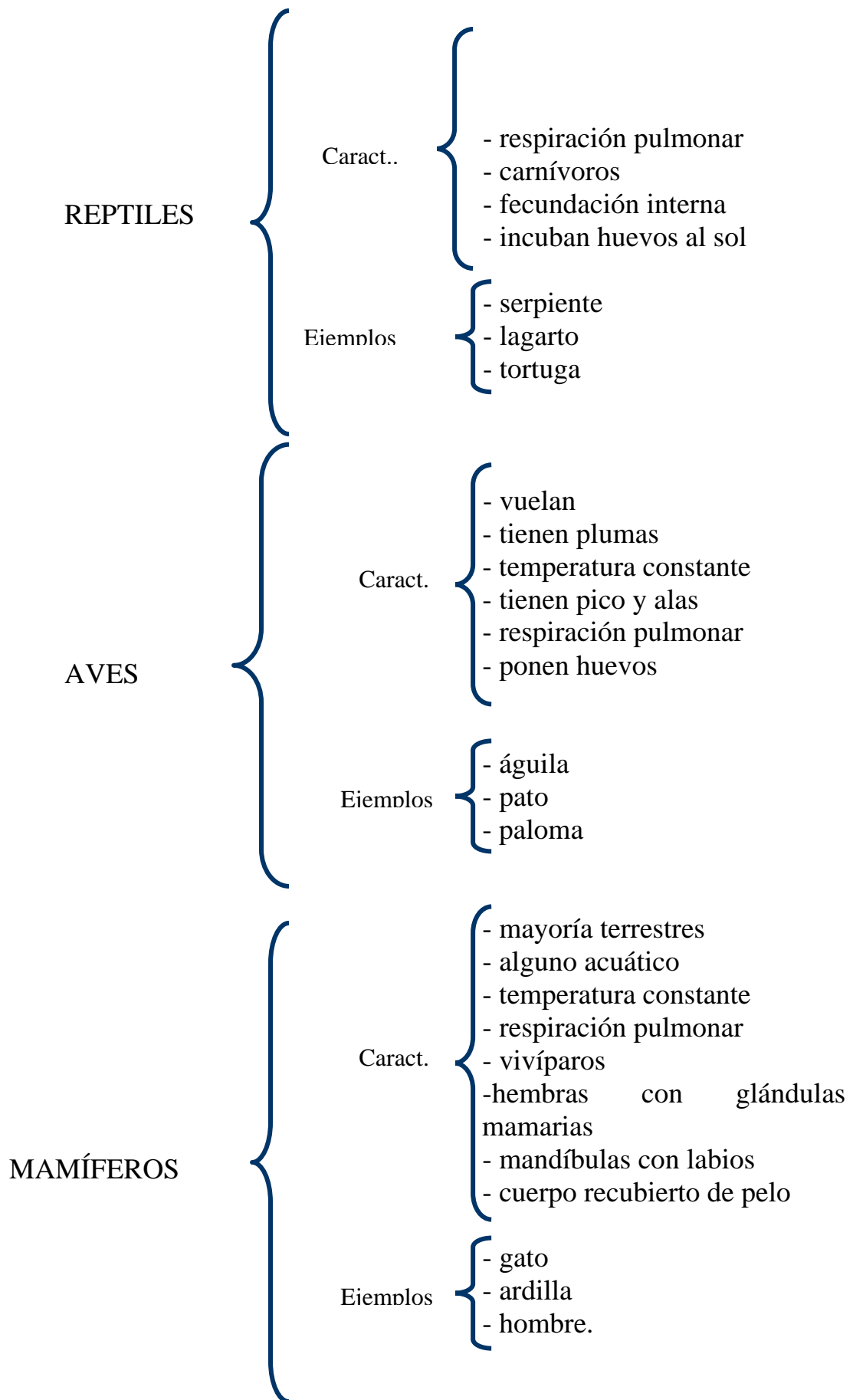
por los pulmones, ser vivíparos, el que las hembras posean glándulas mamarias, tener mandíbulas con labios y el cuerpo recubierto de pelo en el caso de los terrestres.

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.

8.- AUTO-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			

Mi TIEMPO de ESTUDIO:			
Procuro estudiar todos los días a la misma hora			
Estudio todos los días al menos una hora y media..			
Me 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 diccionario cuando desconozco algo.			

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 en 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.			
Subrayo las ideas principales y secundarias de cada tema.			
Uso el subrayado para elaborar esquemas.			
Elaboro un esquema de cada tema que estudio.			
Resumo sin problemas todos los temas			
Realizo los resúmenes basándome en el subrayado realizado anteriormente.			
Elaboro siempre un resumen de cada tema que estudio.			
Mis resúmenes no suelen sobrepasar dos tercios 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. *¡Ya sabes dónde fallas!...*