

### 3. Cuestionario de Autoevaluación

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso/Especialidad: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Este cuestionario te puede ayudar a conocer cómo son tus técnicas de lectura. Debes responder a las distintas cuestiones sabiendo que:

- 1:** Nunca o casi nunca lo hago de esta manera  
**5:** Siempre o casi siempre lo realizo de esta manera

AUTOINFORME SOBRE ATENCIÓN Y MEMORIA		1	2	3	4	5
1.	¿Lees de forma rápida y total el tema antes de estudiarlo?					
2.	¿Lees con exactitud todas las palabras, aunque no sean usuales?					
3.	¿Señalas, para después consultarlo, todo aquello que no entiendes?					
4.	Al estudiar, ¿te haces preguntas sobre lo leído?					
5.	Mientras lees un texto, ¿valoras si lo estás comprendiendo?					
6.	Antes de subrayar un tema, ¿lo has leído al menos dos veces?					
7.	¿Subrayas las ideas y los datos importantes?					
8.	¿Tienes facilidad para distinguir las ideas importantes de las secundarias?					
9.	Al hacer un esquema, ¿empleas el menor número posible de palabras?					
10.	¿Utilizas el subrayado como base de tus esquemas?					
11.	¿Utilizas tus esquemas como base del repaso?					
12.	¿Conoces y utilizas varias formas de hacer esquemas?					
PUNTUACIÓN TOTAL:						

### 4. Interpretación de los resultados

**Eficacia lectora** = \_\_\_\_\_ / 2 = \_\_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 1 y 2 y divide el resultado entre 2. El cociente expresa el grado de adecuación de tus técnicas de eficacia lectora.

**Decodificación del significante** = \_\_\_\_\_

La puntuación de la respuesta a la pregunta 3 expresa tu nivel de comprensión de las palabras y frases de los textos estudiados.

#### Decodificación del significado

**a) Durante la lectura:** \_\_\_\_\_ / 2 = \_\_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las respuestas 4 y 5 y divide el resultado entre 2. El cociente representa tu dominio de técnicas semánticas mientras lees.

**b) Subrayado:** \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las respuestas a las preguntas 6, 7 y 8 y divide el resultado entre 3. El cociente representa tu dominio de la técnica de subrayado.

**c) Esquemas:** \_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 9, 10, 11 y 12 y divide el resultado por 4. El cociente indicará tu dominio de la técnica de hacer esquemas.

Para cada una de las técnicas, si obtienes menos de 3 puntos debes practicar su mejora. Si puedes, consulta con un especialista.

Si obtienes entre 4 y 5, tus técnicas son adecuadas, aunque siempre se pueden mejorar. Si con este tipo de puntuaciones en todas las técnicas de lectura no tienes buenos resultados académicos, debes analizar tus hábitos de estudio, tu preparación de exámenes o el estrés ante los mismos.

Es conveniente que la interpretación de los resultados de una prueba de screening se complemente con un análisis detenido y personalizado de cada ítem. De esta forma optimizaremos la calidad del proceso de orientación y asesoramiento de estabilidad para el aprendizaje.

### 5. Recuerda

- \* Comienza con una lectura rápida para tener una visión global del texto.
- \* Continúa con una lectura pausada en la que captes todo el contenido.
- \* Subraya las ideas principales con objeto de captar la estructura interna del texto.
- \* Elabora un esquema que te ayude a retener la información y a su posterior evocación.



#### RECURSOS UCA A TU ALCANCE

Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica (SAP)

Si deseas recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el SAP.

<http://www.uca.es/sap>  
[sap@uca.es](mailto:sap@uca.es)

# 07

Habilidades para el Aprendizaje:

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA  
 HABILIDADES DE LECTURA

Ficha de orientación



## COMPETENCIA LINGÜÍSTICA: HABILIDADES DE LECTURA

Una gran parte del aprendizaje en el ámbito universitario se realiza a través del estudio y, a su vez, el estudio se realiza fundamentalmente mediante la asimilación de los contenidos de textos escritos. La comprensión de un texto escrito supone dos procesos: la decodificación del significante y la decodificación del significado.

En la decodificación del significante se ponen en juego, en primer lugar, una serie de procesos que tienen que ver con la competencia visual y, algo menos, con la competencia auditiva. Estos procesos se mejoran mediante las Técnicas de Eficacia Lectora que proporcionan competencia para leer con exactitud y velocidad. En segundo lugar se utilizan procesos que sirven para captar el significado de las palabras (morfología) y de las oraciones (sintaxis). Estos procesos se mejoran practicando Técnicas Morfosintácticas.

En la decodificación del significado coexisten procesos de tipo semántico, mediante los que captamos el contenido del mensaje emitido por el autor del texto, con procesos de tipo lógico, mediante los que captamos la estructura de las proposiciones del texto y las relaciones entre las ideas expresadas en el mismo. Estos procesos se mejoran utilizando Técnicas Semánticas, entre las que destacan el subrayado y los esquemas.

### 1. Orientaciones generales

El estudiante debe comprobar, en primer lugar, que su eficacia lectora y su dominio del vocabulario y de las expresiones más frecuentes en su especialidad le permiten un buen acceso al significado de los textos.

Una prueba sencilla de su velocidad lectora puede realizarse midiendo la cantidad de palabras que lee en un texto de su especialidad durante un minuto. Si el número de palabras es menor de 150 tiene un grave problema. Si es menor de 200, tiene un pequeño problema. En este caso debe recurrir a la práctica de técnicas de eficacia lectora.

En segundo lugar, debe comprobar que habitualmente comprende las palabras y frases de un texto de su especialidad. De no ser así debe utilizar técnicas morfosintácticas, comenzando por el uso de diccionarios y enciclopedias y recurriendo a otras técnicas como apelar al contexto, hacer ejercicios de antónimos y sinónimos, practicar la anticipación lectora, etc.

Pero es en la decodificación del significado donde suelen tener más dificultades los estudiantes universitarios. Entre las técnicas semánticas pueden citarse: hacerse preguntas mientras se lee, traer a la mente las ideas y conocimientos previos, predecir el contenido en función del título, autoevaluar el proceso de comprensión, etc. A continuación vamos a ofrecer una breve serie de consejos para mejorar las dos técnicas más usadas en este campo: el subrayado como técnica de análisis y el esquema como técnica de síntesis.

### 2. Orientaciones específicas

A la hora de estudiar un tema debemos partir de una lectura rápida para tener una visión global del mismo. Después debe seguir una lectura pausada en la que capturemos todo el contenido. El siguiente paso será subrayar las ideas principales con objeto de captar la estructura interna del texto. Finalmente se hará un esquema que ayude a retener la información y a su posterior evocación.

#### Consejos a la hora de subrayar

- \* Subrayar lo menos posible. No subrayar nunca más del 60% del texto.
- \* Usar lápiz, pues se puede borrar si queremos rectificar. Si usamos colores no deberíamos usar más de dos diferentes, pues distrae y hay otras formas de diferenciar.
- \* Si hacemos un subrayado lineal –mediante rayas–, podemos usar un recuadro para los títulos, doble raya para las ideas principales y una raya para las secundarias.
- \* Podemos usar un subrayado estratégico cuando queremos subrayar un párrafo entero: consiste en escribir en el margen de qué trata.
- \* Al subrayar debemos adaptarnos al tipo de texto, pues no todos tienen la misma cantidad de información ni ésta se distribuye en todos por igual.
- \* Se debe subrayar siempre tras la segunda lectura.

#### Consejos a la hora de hacer un esquema

- \* Darle una dimensión estética, armoniosa, ordenada, dentro de un “sello personal”. Un esquema nunca deberá ser sucio o desordenado.
- \* Reducir al máximo el número de palabras utilizadas para que la retención visual del esquema sea mejor, e incluso sustituir palabras por símbolos gráficos y abreviaturas siempre que se pueda.
- \* No se debe pretender plasmar toda la información sino, simplemente, la necesaria para poder evocar el texto con el menor número de elementos.