



Departamento
de Pregrado

Vicerrectoría
de Asuntos Académicos
Universidad de Chile



Programa de
Lectura y Escritura Académica
Universidad de Chile

Materiales de apoyo para la escritura:

Ortografía puntual

La puntuación es uno de los aspectos de la escritura que más cuesta dominar, ya que hay pocas reglas y recomendaciones asociadas al uso de los puntos, las comas y los puntos y comas. De hecho, todo dependerá de cómo construyas tus textos, por lo que aprender a puntuar significa evaluar caso a caso las necesidades de tu texto. En este módulo aprenderás algunas recomendaciones de puntuación para ayudarte a lograr desarrollar estos criterios.

Para que se te haga más fácil la práctica, ten en cuenta estas dos nociones:

- **La puntuación no es una representación del habla.** A veces se nos enseña que una coma es una “pausa corta” y que un punto es una “pausa larga”, pero esto no siempre es así; muchas veces, al leer un texto puedes hacer pausas para respirar sin que eso signifique que habrá un punto o una coma en ese lugar.
- **La puntuación está asociada al reconocimiento de ciertas estructuras gramaticales,** y para saber utilizarla bien necesitas saber distinguir entre diferentes oraciones o entre sujeto y predicado, por ejemplo. Si no recuerdas bien estos elementos, revisa el breve recordatorio de gramática que encontrarás al final de este documento.

¿Cómo se usan los puntos?

La función del punto seguido es separar las oraciones unas de otras. Por cada oración principal que tengas, debe haber un punto que la separe de las oraciones previas y las siguientes. Si tienes dos oraciones coordinadas, o una subordinada a la otra, entonces todas ellas irán juntas entre el espacio entre la mayúscula y el punto.

(1) Mantén un buen ambiente para dormir en la habitación. (2) Controla los ruidos y evita las luces fuertes. (3) Utiliza cortinas oscuras si es que te molesta mucho la luz exterior. (4) Procura que la temperatura de la habitación sea confortable, para que no te distraiga el frío o el calor.

No debes usar punto para separar oraciones cuando la segunda oración es una subordinada de la primera. Si la segunda oración no se puede entender sin la primera, entonces depende de ella; en ese caso, no debes usar punto.

Evita hacer ejercicio unas tres horas antes de dormir. **Ya que** la estimulación del cuerpo puede provocar problemas para conciliar o mantener el sueño.

La segunda oración depende de la primera, porque no se puede entender a menos que se tenga la información previa. Eso indica que es una oración subordinada y, por eso, no se debe separar con punto.

Evita hacer ejercicio unas tres horas antes de dormir, **ya que** la estimulación del cuerpo puede provocar problemas para conciliar o mantener el sueño.

¿Cómo se usan las comas?

Las comas cumplen la función de separar elementos dentro de una oración. Tienen muchos usos, pero a continuación conocerás los más importantes.

1. Las comas permiten separar los elementos de una **enumeración**. Se usa coma entre cada elemento, excepto entre el último y el penúltimo, ya que estos se separan con un conector como “y” u “o”.

La cafeína, el alcohol **y** los estimulantes interfieren con el sueño.

2. Las comas permiten marcar los **incisos** dentro de una oración, es decir, las frases explicativas que, si bien añaden información a la oración, no son esenciales en ella.

La leche contiene triptófano, una sustancia natural con efectos hipnóticos, y por eso puede ayudar a conciliar el sueño.

3. Las comas permiten marcar **complementos circunstanciales** que se encuentren al inicio de una oración.

Entre los jóvenes universitarios, es bastante común que el sueño sea caótico y que no descansen la cantidad de horas necesarias para poder rendir bien.

4. Las comas permiten señalar que se ha **eliminado un verbo** en la oración para evitar repeticiones.

Las siestas muy largas pueden provocar dolores de cabeza. Las cortas, un descanso merecido sin consecuencias negativas.

5. Las comas permiten demarcar el **vocativo** dentro de una oración, es decir, la referencia a la persona que lee o escucha.

La verdad, querido alumno, es que nos interesa que puedas descansar bien.

6. Las comas se usan antes de ciertos **conectores**. Revisa la sección correspondiente más abajo.

No debes usar coma para separar el sujeto del predicado en una oración, incluso aunque esta sea muy larga. Esa es una pausa que a veces se hace para respirar, pero que no se debe marcar en el escrito.

El control del estímulo en la higiene del sueño, intenta restablecer el vínculo entre el sueño y el dormitorio. La cama, no debe usarse para actividades ajenas al dormir.

Las comas presentes en el ejemplo están mal utilizadas, ya que están separando el sujeto del predicado en las oraciones. Estas comas deben evitarse, sin importar cuán larga sea la oración.

El control del estímulo en la higiene del sueño intenta restablecer el vínculo entre el sueño y el dormitorio. La cama no debe usarse para actividades ajenas al dormir.

¿Cómo se usa el punto y coma?

El punto y coma es un signo de puntuación muy difícil de saber utilizar bien, ya que hay poca claridad respecto de cuál es su función o su correlato en la oralidad (por ejemplo: ¿es una pausa larga o corta?). La verdad es que el punto y coma es, para casi todos los efectos prácticos, un equivalente del punto seguido, y por eso se puede utilizar con las mismas funciones.

Un uso propio del punto y coma es la separación de elementos en una enumeración, cuando estos elementos contienen incisos explicativos que ameritan el uso de comas internas. Así, se usa punto y coma para separar cada elemento, y luego se usa una coma antes del conector final.

Varios factores pueden afectar la calidad del sueño: la cafeína, que es un estimulante; las comidas pesadas, que incitan al estómago a digerir y así dificultan el sueño; el estrés, que puede impedir el relajamiento necesario para dormir, y las malas condiciones ambientales, que también pueden distraer de la tarea de descansar.

El punto y coma también se puede usar con algunos conectores. Revisa la siguiente sección.

Puntuación asociada a conectores

Los conectores textuales tienen reglas de puntuación asociadas que son bastante específicas, pero que también son fáciles de aprender. Muchas personas no saben muy bien cómo distinguir los usos asociados a estos conectores; si los aprendes, podrás lograr que tus textos se comprendan mejor.

Primero, tienes que saber que existen dos tipos de conectores y que la puntuación variará de acuerdo con cada tipo.

El primer tipo son los **conectores integrados**. Estos conectores permiten subordinar una oración a otra, es decir, hacer que la segunda dependa de la primera. Se pueden reconocer porque su ubicación siempre es fija: van al inicio de la segunda oración, y no se pueden mover sin que se rompa el sentido. Estos conectores suelen llevar una coma antepuesta.

La ansiedad por conciliar el sueño es uno de los problemas más frecuentes, **ya que** las personas se ponen nerviosas al ver cómo avanza la hora. Algunas incluso se ponen a calcular cuántas horas de sueño les quedan por delante, **lo que** provoca aún más ansiedad.

La gran mayoría de los conectores que tienen un “que” (lo que, porque, ya que, debido a que...) o un “cual” (el cual, por lo cual, ante la cual...) son de este tipo, así que debes recordar usar coma con ellos. También debes usar coma antepuesta cuando utilices gerundios (“se trabajó el tema, concluyendo que es necesario...”).

El segundo tipo son los **conectores parentéticos**. Estos conectores unen oraciones diferentes, es decir, no establecen una subordinación. Se pueden reconocer porque tienen una ubicación variable al inicio, medio o final de la segunda oración, y se pueden mover sin que se rompa la oración. Estos conectores tienen una puntuación que varía de acuerdo con su lugar en la segunda oración:

Si se usan al inicio de la segunda oración llevan un punto (o punto y coma) antes, y una coma después.

Para higienizar tu ambiente de descanso, debes hacer varias cosas. **Primero**, debes sacar el televisor de la habitación; **segundo**, debes procurar hacer tus tareas o estudio en un escritorio alejado de la cama.

Si se usan en medio de la segunda oración, van enmarcados con comas.

Algunas personas se beben una copita de vino antes de acostarse. No lo recomendamos, **sin embargo**, porque el alcohol puede impedir que el sueño se mantenga. Más vale, **por el contrario**, beber un vaso de leche.

Si se usan al final de la oración, llevan coma adelante y punto después.

Con todo, deberías tratar de reconocer las conductas que te llevan a una mala calidad del sueño. Se recomienda tener un "diario de sueño" en que registres las horas en que te vas a dormir, **por ejemplo**.

Recordatorio de gramática

Lo primero que debes recordar es **cómo reconocer una oración**. Las oraciones se distinguen por la presencia de un **verbo conjugado** (es decir, que no sea un *infinitivo, gerundio o participio*). Este verbo dará origen a un predicado y un sujeto. Al redactar, cada oración se separa de la siguiente con un punto:

Dormir bien **requiere** de seguir ciertas prácticas y conductas saludables. Al seguirlas, **es** más fácil conciliar el sueño. Estas prácticas y costumbres **se agrupan** bajo el nombre de higiene del sueño.

Ahora bien, hay ocasiones en que entre una mayúscula y un punto hay dos verbos y, por lo tanto, dos oraciones. Eso es porque el español utiliza dos mecanismos para unir oraciones: la **subordinación**, que ubica a una oración como dependiente de la otra, y la **coordinación**, que las ubica al mismo nivel de equivalencia. Las oraciones subordinadas están encabezadas por un **pronombre relativo**; las coordinadas llevan algún **conector** como “y”, “o” y similares.

Hay muchas recomendaciones a seguir para **que tengas** un sueño reparador. **Lee** las siguientes recomendaciones **y aplícalas** en tu vida diaria.

Dentro de las oraciones se puede distinguir un predicado y un sujeto. El **predicado** tiene como núcleo un verbo, y el **sujeto** es aquella frase que concuerda con dicho verbo. A veces, el sujeto está implícito y se puede inferir de la oración.

La cafeína, el alcohol y los estimulantes interfieren con el sueño. (Tú) No los consumes 4 horas antes de dormir.

Dentro del predicado encontramos, además del verbo, otros elementos como los complementos **directos, indirectos** y **circunstanciales**.

El alcohol puede inducir **el sueño en una primera etapa a personas que lo consumen antes de dormir**. Sin embargo, el efecto es transitorio, ya que luego interrumpirá **el descanso**.