

TÉCNICAS DE ESTUDIO

El teu espai de salut i educació

www.espaipsicofamiliar.com



Raval Sant Pere, 43.
Reus (Tarragona).
Telf. 623 006 667



LA LECTURA



Consiste en leer el texto con atención para entender las ideas principales que vas a tener que aprender.

Esta es una técnica de estudio básica ya que es el primer paso del proceso de estudio y se basa en la comprensión del texto.

No se trata de leer por leer, sino que prestamos atención a los conceptos, la relación entre ellos, etc.

EL SUBRAYADO



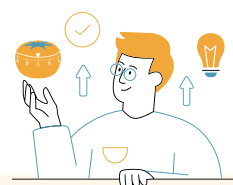
Esta técnica consiste en localizar y resaltar las partes más importantes de un texto, evitando la carga de información innecesaria. Debemos subrayar los conceptos clave, es decir, aquellas partes fundamentales para la comprensión y el aprendizaje de un tema o idea.



EL RESUMEN

Esta técnica de estudio consiste en simplificar el contenido del texto y poder centrarse en las ideas principales más importantes. Para ello, es necesario haber hecho una lectura comprensiva inicial y subrayado los conceptos clave que deben salir en nuestro texto resumen.

El objetivo de esta técnica es obtener una versión más breve y clara del contenido y facilitar la comprensión y retención de la información. Muy importante reescribir el texto usando tus propias palabras.



A continuación, practica con las técnicas del **subrayado y el **resumen** con los siguientes textos:**

El Sistema Solar

El Sistema Solar está formado por el Sol y los objetos que giran a su alrededor. El Sol es una estrella ubicada en el centro del sistema. A su alrededor, los planetas siguen órbitas elípticas. Los ocho planetas principales son, en orden de proximidad al Sol: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno. Además de los planetas, el Sistema Solar contiene asteroides, cometas y planetas enanos, como Plutón. Los planetas se dividen en dos tipos principales: planetas rocosos (Mercurio, Venus, Tierra y Marte) y planetas gaseosos (Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno).

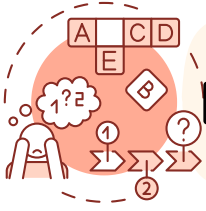
La Tierra, el tercer planeta más cercano al Sol, es el único conocido que alberga vida. La atmósfera terrestre y la presencia de agua en estado líquido son esenciales para la vida tal como la conocemos.

RESUMEN

El agua en la Tierra

El agua es esencial para la vida en la Tierra. Abarca aproximadamente el 71% de la superficie del planeta, distribuyéndose en océanos, ríos, lagos y glaciares. Sin embargo, solo el 3% del agua es dulce, y la mayor parte de ella está atrapada en los glaciares. El ciclo del agua asegura su movimiento constante entre la atmósfera, los cuerpos de agua y el suelo. Este ciclo incluye procesos como la evaporación, la condensación y la precipitación. El agua no solo es importante para el consumo humano, sino también para la agricultura, la industria y los ecosistemas naturales. Además, el acceso al agua limpia es un reto en muchas partes del mundo.

RESUMEN

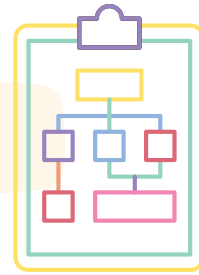


LAS TÉCNICAS MNEMOTÉCNICAS

Son técnicas que ayudan a la memorización de la información de forma eficiente y creativa. Son útiles para memorizar datos concretos (fechas, listas, etc.) que pueden ser difíciles de recordar.

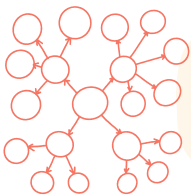
Relaciona y estructura la nueva información con lo que ya conoces mediante imágenes mentales, historias o categorías. Puedes usar acrónimos, rimas, etc., para hacer el proceso más divertido.

EL ESQUEMA



Consiste en organizar las ideas de un texto de forma visual, jerárquica y lineal (forma de árbol). De esta forma podemos separar, mediante números, letras o guiones, las ideas o conceptos principales de aquellos secundarios.

Así pues, el propósito principal es organizar y resumir la información, de un texto sencillo, para poder estructurarla luego.



EL MAPA CONCEPTUAL

Se trata de una técnica de estudio muy útil para relacionar distintos conceptos o ideas de un tema complejo, a diferencia del esquema que se usa para clasificar, resumir y organizar información.

En un mapa conceptual se usan líneas o flechas y palabras que enlazan los conceptos como, por ejemplo, “relacionado con”, “causa”, etc.

A continuación, practica las técnicas del **subrayado y el **resumen** con el siguiente texto:**

La Revolución Industrial

La Revolución Industrial fue un proceso de transformación económica, social y tecnológica que se inició en Inglaterra a finales del siglo XVIII y se extendió a otros países durante los siglos XIX y XX. Este fenómeno marcó el paso de una economía basada en la agricultura y la producción artesanal a una economía industrializada y mecanizada.

Uno de los principales factores que contribuyeron a este cambio fue la invención de nuevas máquinas, como la máquina de vapor de James Watt, que permitieron aumentar la producción de bienes a gran escala. Esto dio lugar al surgimiento de grandes fábricas, especialmente en sectores como el textil, el metalúrgico y el de transporte.

La industrialización también trajo consigo importantes cambios sociales. La población comenzó a trasladarse masivamente del campo a la ciudad, fenómeno conocido como urbanización, en busca de trabajo en las fábricas. Esto provocó el crecimiento de las ciudades, aunque en muchos casos se formaron barrios obreros en condiciones precarias. Además, surgió una nueva clase social: el proletariado, formado por los trabajadores de las fábricas.

Sin embargo, las condiciones laborales en las fábricas eran duras. Los obreros, incluidos niños y mujeres, trabajaban largas jornadas por salarios muy bajos y en condiciones peligrosas. Esto llevó a la aparición de movimientos obreros que luchaban por mejores condiciones laborales y derechos, como el sindicalismo.

A partir de la información que tienes subrayada y de lo que creas importante y necesario, crea un **esquema en la siguiente página.**

RESUMEN DEL TEXTO “La Revolución Industrial”.

ESQUEMA DEL TEXTO “La Revolución Industrial”.

A continuación, estudia este texto usando las técnicas mnemotécnicas y el esquema:

La Importancia de la Actividad Física

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud. Realizar ejercicio regularmente tiene múltiples beneficios. En primer lugar, mejora la salud cardiovascular, fortaleciendo el corazón y los pulmones. Además, ayuda a controlar el peso, previniendo la obesidad.

Otro beneficio es que aumenta la energía y reduce la fatiga. La actividad física también tiene un impacto positivo en la salud mental, disminuyendo el estrés y mejorando el estado de ánimo. Además, fomenta la socialización, ya que muchas actividades se realizan en grupo.

Finalmente, es importante recordar que se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana para mantener una vida activa y saludable.

LA AUTOEVALUACIÓN



Esta técnica consiste en evaluar tus propios conocimientos de un tema tras un período de estudio. Sirve para comprobar tu nivel de comprensión y memoria e identificar aquellos conceptos a los que aún le debes dedicar más repaso.

Hay muchas formas de autoevaluarte; puedes usar tarjetas, crear tu propio examen con preguntas relacionadas o cualquier método que sirva para medir tu conocimiento.

Para su eficacia, es muy importante que seas totalmente sincero con tus respuestas y no revises el temario mientras respondes la evaluación.



LA TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA

Se trata de explicar el tema como si lo estuvieras enseñando a alguien más. Esto te permite detectar lo que aún no entiendes bien, lo que ya dominas perfectamente o lo que aún no recuerdas. De esta forma mejoras tu comprensión puesto que, como en el resumen, también usas tus propias palabras.

Ahora que ya tienes más información sobre las distintas técnicas de estudio que puedes usar para aprender información sobre cualquier tema, crea un **esquema y un **mapa conceptual** en el que clasifiques y relaciones las técnicas.**

ESQUEMA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

MAPA CONCEPTUAL DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

A continuación, tienes un texto para practicar las técnicas de estudio que creas más adecuadas.

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

En Europa se ha encontrado el virus de la rabia en no pocos animales: zorro, topo, hurón, conejo, ardilla, ratón, hámster, armiño, rata, marta, muflón y jabalí, entre otros. Sin embargo, son los murciélagos las especies 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. Un murciélago afectado puede ser encontrado frecuentemente en el suelo. Al cogerlo, transmite el virus con una mordedura. El que algunas especies busquen su refugio en construcciones del hombre aumenta el potencial peligro. Por ello, el Consejo General de Colegio de Veterinarios, aconseja evitar el contacto corporal con estos mamíferos, aleccionando 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 murciélago, 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.

¿Qué es Espai Psicofamiliar?

Espai Psicofamiliar es un centro multidisciplinar de salud y educación ubicado en Reus (Tarragona). Trabajamos en equipo para ofrecer una atención individualizada, integral y de calidad, basada en una formación continuada y amplia experiencia profesional.

Nuestro objetivo es conseguir el equilibrio y bienestar físico y emocional para todos los miembros de la familia. Atendemos a niños, adolescentes, adultos y personas mayores desde nuestras especialidades.

Los servicios que se ofrecen en Espai Psicofamiliar son:



Psicología infantojuvenil · Psicología de adultos ·
Psicología familiar y de pareja · U. Perinatal

Terapia psicomotriz · Atención temprana



Neuropsicología infantojuvenil y de adultos ·
Dificultades de aprendizaje · Estimulación cognitiva

Logopedia · Terapia Miofuncional



Psicología Judicial y Forense ·
Evaluaciones periciales

Nutrición y dietética · Alimentación infantil



Raval de Sant Pere 43 -45, Reus
Telf. 623 00 66 67
info@espaciopsicofamiliar.es
www.espaciopsicofamiliar.es

