

¿CÓMO TOMO APUNTES?

Nombre:	Curso:	Fecha:
----------------	---------------	---------------

Objetivo de Aprendizaje 8

Sintetizar y registrar las ideas principales de textos leídos para satisfacer propósitos como estudiar, hacer una investigación, recordar detalles, etc.

¿Cómo tomar apuntes para estudiar?



Quando leo información

Subraya lo importante.
Pregúntate: ¿De qué se habla en este párrafo? ¿Qué se dice sobre eso?

Diferenciar la idea central de la información accesoria, como las explicaciones y los ejemplos.

Escuchar atentamente para comprender bien la información que se explica y luego registrar las ideas más importantes.

Usar abreviaturas, frases cortas o crear listas, no es necesario escribir oraciones completas.

Si no alcanzas a registrar una idea, salta esa parte y continúa adelante; la información que falta la puedes solicitar después.

Quando escucho información



ACTIVIDADES

I. Antes de leer. Junto con tus compañeros/as responde y comenta las siguientes preguntas.

A. ¿Alguna vez te has quedado sin dormir durante la noche?, ¿qué pasó al día siguiente?



B. ¿Qué crees que pasaría si dejaras de dormir? Escribe 3 suposiciones al respecto.

- _____
- _____
- _____

II. Lee el siguiente artículo de la revista “Muy interesante”. Durante la lectura destaca las ideas centrales de cada párrafo, luego responde las preguntas.

Consecuencias de dormir poco

¿Qué efectos tiene en la salud dormir poco habitualmente o incluso pasar más de 24 horas sin dormir? Un equipo de científicos de la Escuela de Medicina de Harvard (EEUU) ha revelado en un estudio, publicado en la revista Sleep, las consecuencias de dormir menos de 6 horas cada noche.

Cerebro

Para el cerebro: Diversos estudios han concluido que pasar tres días consecutivos durmiendo cuatro horas o menos mata células del cerebro. Por si esto fuera poco, si nos pasamos 24 horas sin dormir nuestro cerebro también lo paga. Al no descansar, nuestro órgano pensante es incapaz de limpiar las proteínas que forman las placas que causan la enfermedad de Alzheimer y la demencia. Por tanto, si no dormimos, nuestro cerebro no puede protegernos del alzhéimer ni de la demencia.

IMC

Para el Índice de Masa Corporal: Un estudio llevado a cabo por un equipo de investigadores de la Universidad de Stanford (EEUU) ha revelado que el Índice de Masa Corporal o IMC es un 3,6% mayor de media en aquellas personas que duermen habitualmente menos de cinco horas al día.

Presión arterial

Para la presión arterial: La presión arterial también se ve afectada si dormimos menos de seis horas al día. ¿De qué forma? La presión arterial sistólica aumenta hasta 132 (cuando lo ideal es tenerla por debajo de 120). Esto se consigue, en lo que concierne al sueño, durmiendo las horas adecuadas cada noche.

Estómago

Para el estómago: Según un estudio de la Universidad de Wisconsin-Madison (EEUU), dormir menos de cinco horas al día provoca que la hormona que nos hace sentir saciados y que regula el almacenamiento de grasa, esto es, la leptina, sea un 15,5% menor y, por tanto, nos lleve a comer a deshoras y a aumentar el porcentaje de grasa en nuestro organismo.

Páncreas

Para el páncreas: ¿Qué efectos tiene en nuestro páncreas dormir poco? Según un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale (EEUU), todas aquellas personas que duermen una media de seis horas o menos al día tienen el doble de posibilidades de sufrir diabetes, independientemente de su edad o de la cantidad/tipo de ejercicio que practiquen.

Reflejos

Para los reflejos: ¿Qué efectos tiene en nuestros reflejos dormir poco? Según un estudio publicado en la revista Nature, tras pasar 24 horas sin dormir, nuestro rendimiento cognitivo y motor se iguala al de alguien que ha bebido cinco copas de alcohol.

Sarah Romero

Extraído en <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/consecuencias-de-dormir-poco/dormir-poco-reflejos>

A. Según el texto leído, escribe con tus propias palabras las 6 consecuencias principales de dormir poco.

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____

B. ¿Qué información fue la que más te llamó la atención o sorprendió?

III. Lee el siguiente cuadro organizador y después observa el siguiente video de “TIKTAK Draw” ¿Qué pasa si no dormimos? (<https://www.youtube.com/watch?v=677wcToHPVQ>) y mientras transcurre el video completa el cuadro que te ayudará a ordenar la información.

A. Antes de ver el video, lee el siguiente cuadro que te ayudará a ordenar la información mientras tomas apuntes del video. No olvides completarlo después de ver el video.

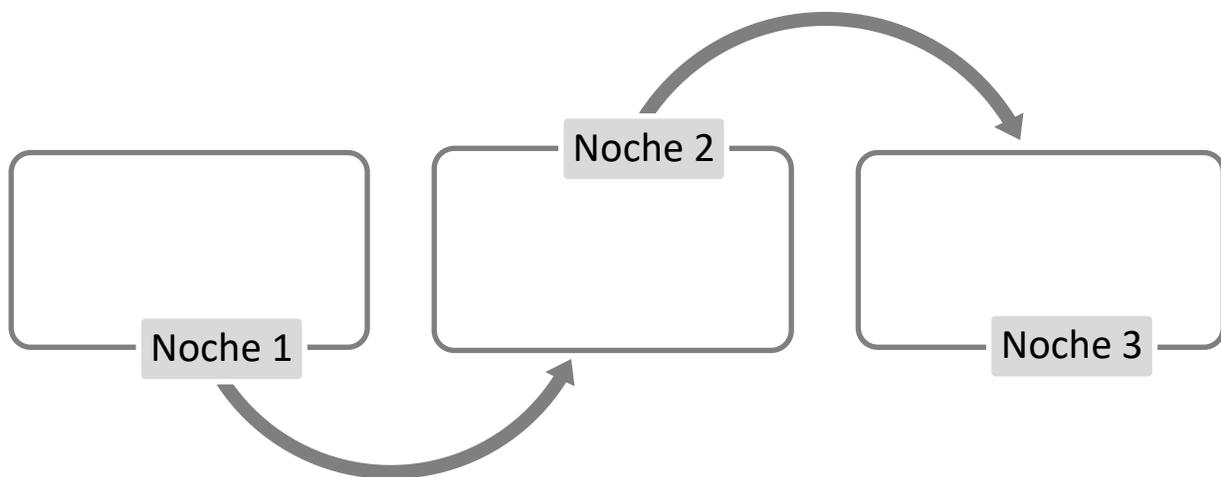
¿Qué pasa si no dormimos?	
① Información del Inicio	② Descansar de 5-6 h – Privación crónica del sueño
③ ¿Qué pasa si dejamos de dormir?	
1ª Noche	
2ª Noche	
3ª Noche	
④ ¿Qué pasa cuando dormimos?	⑤ ¿Qué es el Insomnio familiar fatal?

B. Después de ver el video y completar el cuadro, compáralo con el de tu compañero/a de puesto y destaca aquella información en la que coincidan.

C. Responde las siguientes preguntas respecto al video.

1. ¿Qué enfermedades graves puede provocar la privación crónica del sueño?

2. ¿Qué pasa en desde la noche 1 hasta la 3 cuando no duermes? Escribe las ideas principales en cada recuadro.



3. El caso del hombre que no durmió en 266 h (11 días) ¿Es información relevante o accesoria? ¿Por qué?

4. Realiza un dibujo simple de lo que pasa en el cerebro cuando se duerme.



IV. Reflexión. Después de haber visto y leído textos sobre la importancia de dormir, responde.

A. ¿Por qué es importante dormir la cantidad de horas que corresponden? Escribe tu respuesta justificándola con información obtenida en los textos trabajados en esta guía.

