

## Después de tomar notas:

- Revise y vuelva a escribirlas lo más pronto posible. (Se deberá considerar esto como parte de su horario de clases.)
- No copie solamente sin pensar: Vuelva a escribir partes incompletas o débiles con más detalles. Llene espacios vacíos que recuerde y puntos que escuchó pero no escribió.
- Compare notas con otro estudiante.
- Encuentre respuestas o cualquier pregunta que haya faltado.
- Escriba un breve resumen de la clase.
- Formule varias preguntas generalizadas basadas en el material.
- Revise por intervalos. Aprenderás rápido si haces revisiones regularmente
- Compare información en notas con propias experiencias:
  1. No acepte nada sin criticar.
  2. No elimine lo que pueda parecer extraño o incorrecto. Verifícalo. Esté preparado para retener en su mente por un largo tiempo algo que no pueda tener sentido.
  3. Hacer asociaciones significativas .
- Memorice lo que se tenga que memorizar.
- Perfeccione su técnica de notas mirando las notas de otros estudiantes.
- Practique habilidades que desea desarrollar.



## Cita célebre

No basta saber, se debe también aplicar.  
No es suficiente querer, se debe también hacer.

Johann Wolfgang Goethe (1749-1832) Poeta y dramaturgo alemán.



## Referencias

Gavilan College  
Tutoring Center  
Learning Skills  
Effective Note Taking

## Consejeras Profesionales:

Prof. Olga Collado (INME-ININ)  
Prof. Ivonne Dominguez (INCI-AGTO)  
Prof. Madeline J. Rodríguez (INEL-INQU)

S-225

Tel.(787)832-4040

Ext. 2419, 2504, y 3536

Universidad de Puerto Rico  
Recinto Universitario de  
Mayagüez

## Toma de Notas Efectiva UNIV 3005



Decanato de Estudiantes  
Departamento de Orientación

## Toma de notas efectiva

En la vida de todo estudiante, sea éste del nivel educativo que sea, la toma de apuntes es esencial. Según el proverbio chino citado por Díaz Vega: *la tinta más pálida supera a la mente más brillante*; ¿qué significa esto? Por un lado, que siempre estaremos propensos a olvidar, parcial o totalmente, la información que recibimos. Si no hacemos algo que nos permita retenerla y, por otro lado, que ese algo que nos facilitará recordar, evocar y utilizar esa información sea, precisamente, las notas que hagamos en clase; pues estas representan un registro que podremos usar como material de estudio y de repaso. Walter Pauk, como dato interesante, afirma que después de una clase olvidamos el 50% de la información que recibimos y que, al cabo de 2 semanas, sólo recordaremos el 20% de la misma

### El propósito de tomar notas:

- Proporciona un "record" escrito para repasar
- Proporciona un objetivo definido y limitado para aprender.
- obliga al que escucha poner atención
- Requiere organización que envuelve un esfuerzo activo al que está escuchando.
- Requiere condensar y poner frases, lo cual ayuda al entendimiento.

**Factores físicos:** Sentarse cerca, al frente y hacia el centro donde la visión y el escuchar sean mejores. Evite distracciones como las puertas y ventanas etc.

**Materiales:** Use un cuaderno de hojas sueltas fácil de usar para organizar y hacer adiciones. Use bolígrafo, es más fácil para leer lo escrito. Tener a la mano dos plumas. Utilizar colores contrastantes para enfatizar o distinguir puntos importantes (marcadores).

### Antes de ir a clase:

- Revise sus notas
- Revise su tarea. La lectura deberá realizarse antes de ir a clase.
- Recuerde que ha pasado en la clase hasta ahora.
- Esté preparado para entender y recordar.
- Anticiparse a lo que vaya a venir y evalúese que tan bien podría estar en la materia.

### Práctica de la técnica EPER

**Enfocarse:** Escuchar toma mucha energía. Mirar al orador. Sus expresiones y movimientos ofrecen claves adicionales (No permita que la personalidad o movimientos del orador le distraigan). Mirar ayuda a enfocarse.

**Preguntar:** Nada genera tanto interés como una pregunta apropiada.

**Escuchar:** Ser selectivo. Unas cosas son más importantes que otras. Este alerta para cuando el orador enfatice por medio de su tono, gestos, repeticiones, el uso de palabras claves como: "recuerde, más importante", ilustraciones en el pizarrón y referencias con el libro. Note especialmente en esas ideas donde el conflicto con usted mismo, le sea difícil de entender al principio y requiera de un esfuerzo extra. Uno tiende a recordar cosas en las que estamos de acuerdo y a olvidar en las que no estamos de acuerdo.

**Revisar:** Echar un vistazo al material pasado de vez en cuando para ver si un estilo emerge, si la consistencia es mantenida etc. Si es posible, clarificar puntos durante o después de la lectura. Hay que darle al orador una oportunidad razonable para aclarar su punto de vista. Evite perder el punto del orador.

### Cuando esté tomando notas:

- No trate de hacer un trascrito verbal: Escriba las ideas principales, algunos detalles, ilustraciones, etc..



- Parafrasear, pero recuerde que el orador puede servir de modelo.
- Integrar con un nuevo conocimiento lo que ya se sabe, pero no permita que conocimientos ya obtenidos distorsione lo que se esta escuchando.
- Use una forma para indicar la importancia de los puntos mayores.
- Deje bastante espacio para adiciones secundarias.
- Observe la organización del material del orador: la organización ayuda a la memoria indicando cuando puedan ocurrir.
- Sea exacto:
  1. Escuche cuidadosamente lo que se le está diciendo.
  2. Ponga atención para utilizar palabras tales como: algunas veces, usualmente, etc.
  3. Note señales que cambien la dirección como: pero, sin embargo, por otro lado...
- Escuche atentamente:
  1. Pregunte y discuta si es permitido, si no, apunte preguntas en sus notas.
  2. Busque significados. Busque por implicaciones, más allá de lo que se le está diciendo.
  3. Relacione el material con sus otras clases y su vida fuera de la escuela
- Desarrolle un sistema mecánico adecuado.
  1. Escriba palabras o frases no oraciones enteras.
  2. Desarrolle algún sistema de palabras cortas y sea consistente en usarlas.
    - Use contracciones y abreviaciones.
    - Use símbolos: + = palabras.
  3. Trate de escuchar y escribir al mismo tiempo. Si se puede hacer. Se puede practicar escuchando las noticias en la TV y tomando notas.