

# TOMA DE APUNTES<sup>1</sup>

## ¿Qué es?

Tomar apuntes es la acción de anotar los puntos sobresalientes de una clase y una actividad que apoya tu estudio y tu aprendizaje.

Tomar apuntes:

- ✓ Te ayuda a reforzar la atención sobre lo que dice el maestro.
- ✓ Te mantiene activo en la clase.
- ✓ Mejora la memorización.
- ✓ Permite fijarnos en detalles que más tarde seremos capaces de recordar.
- ✓ Desarrolla el hábito de sintetizar y resumir.
- ✓ Ayudan a seleccionar lo más importante de un tema.

## ¿Cómo se hace?

Primero, para organizar tus apuntes no olvides incluir:

- Fecha
- Tema

Ya en clase, algunas sugerencias que debes considerar son:

- Prestar atención. Es decir, aprender a escuchar, poner atención de principio a fin, detectar las repeticiones que haga el profesor así como en el tono de voz y velocidad al hablar
- Estar pendientes a palabras o frases clave:
  - “no debemos olvidar...”
  - “en resumen...”
  - “para terminar...”
  - “lo más importante es...”
  - “concluyendo...”
  - “es importante recordar que...”
  - “el punto principal es...”

<sup>1</sup> Consultado en línea: [www.slideshare.net/ejsorianoruiz/cmo-tomar-apuntes-efectivemmente](http://www.slideshare.net/ejsorianoruiz/cmo-tomar-apuntes-efectivemmente)

### Consejos para tomar apuntes:

- » Identifica las ideas principales del tema.
- » NO trates de anotar todo, los apuntes no son los dictados del profesor.
- » Organiza tus notas por materia.
- » Separa las ideas por párrafos.
- » Usa una nueva hoja para un tema nuevo.
- » Crea tu propio sistema de abreviaturas (como si estuvieras en un chat)
- » No te desesperes, aprender a tomar apuntes, lleva su tiempo.
- » Date la oportunidad de probar cómo mejorar tus apuntes.

Para tomar mejores apuntes, existe un **Método** que se llama **5R<sup>2</sup>**, se llama así, porque consiste en seguir 5 pasos para tomar apuntes, y los 5 empiezan con R. Consiste en dividir las hojas de tus cuadernos en varios apartados para que trabajes con la información que te presentan tus maestros, un apartado va a ser para los apuntes de la clase, otro se va a destinar para hacer comentarios, y un tercero para que escribas el resumen de lo visto en clase.

A continuación te explicamos de manera más detallada paso a paso este método.

### Método 5R:

1. **Registrar.** En la columna de apuntes escribe tantas ideas significativas como puedas usando frases u oraciones cortas.
2. **Resumir.** Después de clase, en la columna de observaciones, resume con tus propias palabras tus apuntes.
3. **Recitar.** Tapa la columna de apuntes y observa las palabras clave de la columna de observaciones y recita lo aprendido en voz alta y en tus propias palabras.
4. **Reflexionar.** Relaciona los apuntes con temas aprendidos antes o unas palabras con otras y escríbelo en el apartado de Reflexiones u Opiniones.
5. **Revisar.** Cada semana repasa tus notas.

A continuación te presentamos un ejemplo de organización de una hoja para tomar apuntes con el **Método 5R**.

Observaciones	Apuntes de la clase:  Fecha:  TEMA:  Ideas principales
Resumen	

<sup>2</sup>Adaptación del Método 6R.

Como puedes observar, no es tan complicado organizar las hojas de tus cuadernos con apartados como los del ejemplo para facilitarte la toma de apuntes en tus clases.

Pasemos a realizar algunos ejercicios para que practiques tu forma de tomar apuntes, considerando los consejos que leímos arriba.

### Ejercicio 1

- a) Toma dos hojas en blanco y realiza las divisiones de los apartados como se te ha presentado en el ejemplo siguiendo el método 5R.
- b) Vamos a imaginar que estás en una de tus clases y que tu profesor les va a contar un cuento, el cual tienen que escuchar y tomar apuntes de lo que se va tratando.
- c) Da clic en la siguiente liga <http://www.youtube.com/watch?v=B0UnfKdHR7Q> y, conforme lo vayas escuchando, ve tomando los apuntes correspondientes en las hojas que has destinado para ello, y en las que has hecho las divisiones siguiendo el método 5R.
- d) Es importante que expreses todas las dudas o preguntas que tengas en relación al ejercicio que tienes que realizar en el FORO destinado para ello.
- e) No te desesperes, recuerda que mejorar tu técnica para tomar apuntes lleva tiempo, y requiere de mucha práctica.
- f) Una vez realizado el ejercicio, realiza el resto de las actividades del método 5R, es decir, 1: ya registraste, ahora, 2: resume con tus propias palabras tus apuntes en el apartado de observaciones; 3: recita o repite el resumen que acabas de elaborar; 4: reflexiona acerca del tema o de lo que se trata el resumen y escribe tus comentarios en el apartado de reflexiones u opiniones; y dejemos el número 5 para después.

Después de este primer ejercicio, ¿cómo te sentiste? ¿se hizo fácil o algo difícil? No te preocupes, sigamos practicando.

### Ejercicio 2

Vamos a continuar ejercitando tu toma de apuntes con otra historia pero ahora un poco más extensa, recuerda que estamos ejercitando tu concentración y atención, las cuales son fundamentales para que puedas tener mayor éxito en la toma de notas de tus clases.

- a) Nuevamente toma varias hojas en blanco y realiza las divisiones de los apartados como se te ha presentado en el ejemplo y como lo hiciste en el ejercicio anterior.

- b) Da clic en la liga <http://www.youtube.com/watch?v=8eLxXDizu6M&feature=related> y, conforme lo vayas escuchando, ve tomando los apuntes correspondientes en las hojas que has destinado para ello, y en las que has hecho las divisiones siguiendo el método 5R.
- c) Es importante que expreses todas las dudas o preguntas que tengas en relación al ejercicio que tienes que realizar en el FORO destinado para ello.
- d) Una vez realizado el ejercicio, de nuevo realiza el resto de las actividades del método 5R, es decir, 1: ya registraste, ahora, 2: resume con tus propias palabras tus apuntes en el apartado de observaciones; 3: recita o repite el resumen que acabas de elaborar; 4: reflexiona acerca del tema o de lo que se trata el resumen y escribe tus comentarios en el apartado de reflexiones u opiniones; y nuevamente dejemos el número 5 para después.

Después de este segundo ejercicio, ¿cómo te sentiste? ¿te resultó más fácil?, recuerda que para que algo nos salga bien, necesitamos practicar, así es que adelante.

### Ejercicio 3

Ya hemos realizado un par de ejercicios de toma de apuntes a partir de dos cuentos, ahora, la tarea será practicar esta técnica en alguna de tus clases; así es que:

- a) Elige una de tus asignaturas, si quieres, la que más te haya gustado hasta este momento.
- b) En el cuaderno que tengas destinado para esta materia, haz el ejercicio de dividir varias de sus hojas con los apartados que hemos revisado (para apuntar la información de la clase, para anotar las observaciones y para escribir las reflexiones o comentarios que hagamos del tema)
- c) En las siguientes dos clases, toma tus apuntes en las hojas que has destinado para ello, y después de cada clase realiza todos los pasos del Método 5R.
- d) Ya que tomaste apuntes de estas dos clases y practicado el Método 5R, comenta en el FORO, las dificultades que se te presentaron y en general cómo te sentiste organizando de esta manera tus notas.

Practica tomar los apuntes de TODAS tus clases siguiendo este método, para que con la práctica lo conviertas en un hábito y de esta manera te facilite el estudio de las materias que te enseñan tus maestros.

### Autoevaluación

Con la intención de que tú mismo vayas re-conociendo la manera en la que realizas las actividades para el estudio, te proponemos este breve cuestionario para que lo respondas con la mayor claridad posible.

1. ¿Qué pasos realizaste para desarrollar la actividad?
2. ¿Encontraste dificultades para realizar esta actividad? ¿Cuáles?
3. ¿Cómo resolviste las dificultades que se te presentaron?
4. ¿Dedicaste la suficiente atención y concentración en la realización de la tarea?
5. ¿Para qué crees que te sea útil mejorar la forma en la que tomas apuntes?

Una vez concluida la autoevaluación comparte todas tus respuestas en el FORO.