



## TOMAR APUNTES



En las clases los profesores hablan y explican sobre los contenidos que tú debes aprender y luego estudiar, por esto, es importante que tú seas capaz de **tomar buenos apuntes** sobre los contenidos que te van explicando clase a clase.



### ¿QUÉ ES TOMAR APUNTES?

Es una técnica de estudio que te permite mejorar tu atención en la clase. Consiste en escuchar activa y comprensivamente para captar las ideas más importantes que va diciendo el profesor/a. De esta manera, tú vas escribiendo en tu hoja oraciones completas, breves y claras de los contenidos que debes aprender.

Los apuntes consisten en la capacidad de escuchar activamente lo que el profesor/a va explicando.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR APUNTES?

- ✓ Porque nos ayudan a registrar lo explicado en la clase.
- ✓ Nos ayuda a estar atentos en la clase.
- ✓ Nuestros propios apuntes son el reflejo de nuestras asociaciones, es decir nuestra forma de pensar, por esto es tan importante desarrollar esta habilidad.
- ✓ Facilita el aprendizaje de los contenidos y mejora tu capacidad de memorizar, pues lo que escribes se recuerda mucho más.

### ESTRATEGIAS PARA TOMAR BUENOS APUNTES:

1. **Escuchar primero lo que dice el profesor/a y luego anotar** lo que parece más importante, recuerda que la idea que anotes debe tener sentido al leerla.
2. **Categorizar la información**, ya sea en títulos, subtítulos, antecedentes, características, elementos, consecuencias, procesos, es decir considerando las ideas principales y secundarias.
3. **Procura anotar todo lo importante que dice el profesor/a:**
  - a. Las definiciones debes escribirlas al pie de la letra.
  - b. Debes ser exacto al escribir nombres, fechas, datos, esquemas, fórmulas, dibujos.
  - c. Cuando sean comentarios, no es necesario escribirlos tal como los dice el profesor/a.



4. **Expresar las ideas con tus propias palabras**, intenta escribir analizando y escuchando cuidadosamente lo que dice el profesor/a, para anotar las ideas con tus propias palabras.
5. **Anota tus apuntes de manera ordenada**, si es necesario deja espacio para completar aquellas ideas que no lograste escribir de manera completa.
6. **Organiza tus apuntes** de acuerdo con los temas aprendidos. Los apuntes deben tener sentido, para esto se deben revisar y reorganizar una vez que se hayan tomado.
7. **Utiliza abreviaturas**, las palabras pueden ser abreviadas por signos que sean significativos con la palabra a abreviar y para la persona que los usa, pero es importante que esto no altere los contenidos a aprender.
8. Puedes **tomar apuntes en un "borrador"** y luego pasarlos en limpio para ordenarlos y organizarlos.

### ETAPAS AL TOMAR APUNTES:



Tomar buenos apuntes es un proceso de tres etapas en el cual hay ciertas cosas que deberás hacer **antes** de las clases, **durante** las clases, y **después** de las clases:

#### PRÉPARATE PARA TOMAR APUNTES (ANTES DE LAS CLASES)

- Completa todos tus apuntes antes de llegar a la siguiente clase.
- Revisa tus apuntes de la clase anterior. Esto te ayudará a recordar qué fue lo último que vieron y favorecerá la comprensión de los nuevos contenidos.
- Lleva a la clase todos los materiales necesarios para tomar de apuntes (lápices, cuaderno de asignatura y/o apuntes).

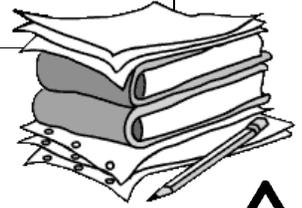
#### TOMAR APUNTES (DURANTE LAS CLASES)

- **Saber escuchar:** Mantén tu atención enfocada sobre lo que tu profesor/a diga. Escucha si hay "frases claves" para escribir en tus apuntes. Ejemplos de frases indicativas son: "El punto más importante es..." y "Recuerde que..."
- **Saber pensar:** es escuchar, reflexionar, pensar y seguir mentalmente lo que va diciendo el profesor/a. Esto es fundamental para no perder el hilo de la clase
- **Saber escribir:** Escribe rápidamente con el fin de poder incluir toda la información, utiliza abreviaturas, usando símbolos y escribiendo frases breves. Pon un "?" sobre la información que escribas, pero cuyo significado no estés segura.



### REESCRIBE TUS APUNTES (DESPUÉS DE LAS CLASES)

- Reescribe tus apuntes para hacerlos más completos, convirtiendo palabras abreviadas en palabras enteras, símbolos en palabras, y las frases acortadas en frases más largas.
- Haz tus apuntes más precisos, complementándolos con libros de la asignatura y/o otras fuentes, si es necesario pide ayuda a tus profesores o compañeros.
- Verifica tus apuntes con tus compañeros para estar seguro que no te falta ninguna información importante.



#### Cada día

1. Ordena tus apuntes cuando notes que estás en una fase de más bajo rendimiento. .
2. Es preferible utilizar tus cuadernos que hojas sueltas.
3. Revisa y clasifica tus apuntes el mismo día que los has tomado.



## SISTEMA PERSONAL DE ABREVIATURAS

- Para focalizar mejor tu atención, debes aprender a tomar apuntes de manera rápida.
- Para ello conviene que muchas palabras usuales las abrevies.

### Escritura abreviada para la toma de apuntes

Intenta familiarizarte con tus abreviaturas, ellas te servirán para confeccionar tu propio código. Observa algunos ejemplos:

- **ej:** por ejemplo
- **pág:** página
- **q' o q:** que
- **cm:** como
- **# o n°:** número
- **%:** terminación de adjetivos en mente, ej: fácilmente.
- **x o •:** por
- **+:** más
- **=:** igual
- **tb:** También
- **sp:** siempre
- **/:** entre
- **≠:** diferentes
- **>:** mayor que
- **<:** menor que
- **gral.:** general



**DESAFÍO: INVENTA TU PROPIO SISTEMA DE ABREVIATURAS**



Construye y diseña tus propios símbolos y abreviaturas:

Blank area with horizontal lines for drawing symbols and abbreviations.

**RECUERDA QUE DEBES ENTENDER BIEN TUS PROPIAS ABREVIATURAS, PARA ELLO, ÚSALAS SIEMPRE EN TUS APUNTES PERSONALES**