



FORMAS DE TOMA DE APUNTES



| Forma | Concepto |
|--------------------------------|--|
| Método Cornell o de las 6R | Consiste en registrar, reflexionar, resumir, recapitular, recitar y revisar. |
| Método Freynman | Se basa en elegir un concepto y fingir que se le explica a otra persona, simplificando el lenguaje. En caso de atasco, volver al material de estudio. |
| Método de enunciado | Es la más generalizada, pues radica en tomar notas apresuradamente de la información más relevante, registrando ideas nuevas en una línea diferente. Se deja un espacio para la información perdida o por verificar. |
| Uso de símbolos y abreviaturas | Existen símbolos ya establecidos para palabras recurrentes o cada persona puede crear los suyos propios, por lo que la toma de notas se vuelve muy personal. |
| Cuaderno de notas | Aunque parezca un detalle, también es muy importante el cuaderno que se usa para la toma de notas. Se aconseja un cuaderno liso, sin renglones ni cuadrículas, de tamaño mediano, evitar el formato A4 u oficio, y con espiral arriba en vez de al costado. |
| El verticalismo | La toma de notas eficiente siempre es vertical. Une ideas y conceptos. Las flechas y las llaves son la mejor aliada. Si el orador repite un concepto, no se escribe de nuevo, se traza una flecha y se continúa. |
| Método de la página dividida | La idea es dividir la página verticalmente en dos secciones: las ideas principales y las secundarias. Este método optimiza el tiempo y simultáneamente se organizan los conceptos. |
| Las súper notas | Se basa en la utilización de recursos visuales, trazar una gran cantidad de dibujos, mapas mentales, gráficas y esquemas de manera que vayamos siguiendo la explicación de manera secuencial sin necesidad de escribir párrafos largos. También se suelen utilizar colores y otros elementos visuales como letras de distintos tamaños. |
| Mapas mentales | <p>El mapa mental permite expresar, organizar y representar la información de forma lógica y creativa:</p> <p>Utilizar palabras clave.</p> <p>Se aconseja utilizar la hoja horizontalmente.</p> <p>Se utilizan líneas, símbolos, palabras, colores e imágenes para ilustrar conceptos sencillos y lógicos.</p> <p>La idea principal se sitúa en el centro (remarcado) y las secundarias a su alrededor.</p> <p>Líneas para unir las ideas. Estas líneas no son interrumpidas por proposiciones (a diferencia de los mapas conceptuales).</p> <p>Las imágenes tienen un protagonismo importante a la hora de representar conceptos o ideas.</p> <p>Es útil para representar una lluvia de ideas.</p> |
| Mapas conceptuales | <p>Esta es una técnica de estudio muy útil para el aprendizaje de conceptos complejos, donde se estructura y organiza la información compleja en frases breves desarrollando la capacidad de síntesis y comprensión de la información. La construcción de un mapa conceptual requiere de los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Concepto- Palabras de enlace (preposiciones, conjunciones, adverbio y en general todas las palabras que no sean concepto).- Propositiones (dos o más conceptos ligados por palabras enlace en una unidad semántica).- Conexiones cruzadas (muestran relaciones entre dos segmentos distintos de la jerarquía conceptual que se integran en un solo conocimiento. La representación gráfica en el mapa para señalar la existencia de una conexión cruzada es a través de una flecha).--- Las flechas: su uso se limita solo en el caso de que la relación de que se trate no sea de subordinación entre conceptos.- Líneas de enlace para unir conceptos. |

| Forma | Concepto |
|------------------------------|---|
| Fichas o tarjetas de estudio | <p>Contienen una síntesis de la información que se necesita para un determinado estudio, investigación, trabajo o proyecto. Están orientadas a la memorización, asimilar datos concretos, fechas, números, vocabulario o repaso de los temas a estudiar.</p> <p>Proporcionan comodidad, orden y claridad. Pueden dividirse por materias o temas, por colores o numeración y separarlas en cajas diferentes.</p> <p>Una ficha de estudio debe contar con los siguientes puntos básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Título: explica el tema de la ficha a estudiar. - Tema tratado en la ficha. - Tipo de materia al que hace referencia la ficha. - Resumen <p>Para el estudio de un texto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombre de la publicación. - Citar el tomo (en caso de que exista). - Número de páginas en las que se encuentre la información a la que se refiera el estudio. - Citar la editorial y el número de edición y año. - Resumir el tema estudiado. - Hacer la notación decimal. <p>En caso de ser material multimedia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se da la ubicación del documento, o material de donde se obtiene la información para la ficha. - Hora, minuto, segundo, en donde se encuentre la información, contenida en la ficha. - Fecha de emisión. |
| Fichas o tarjetas de estudio | <p>Técnica no estructurada para grupos de trabajo, donde se buscan soluciones a diversas situaciones mediante la generación de ideas espontáneas y en formato horizontal, dando diversos enfoques en el tema a abordar y su acotación. Para hacer una lluvia de ideas se pueden tener en cuenta las siguientes sugerencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer reuniones de 20 minutos (aproximadamente). - Integrar a todos y evitar los comportamientos dominantes. - Establecer el contexto y los objetivos con tiempo. - Pensar ideas de antemano. - Decir “no” a las malas ideas. - No darles el mismo mérito a todas las ideas para no perder el foco. - remover un entorno donde tener malas ideas es aceptable. - Hacerse amigo del silencio. - Ofrecer un espacio para las propuestas anónimas. - Transformar los equipos grandes y caóticos en subgrupos efectivos. - Invitar a que estructuren los conocimientos. - Prepararse para posiblemente no llevar a cabo ninguna idea tras una reunión. <p>La palabra “Mnemotecnia” se deriva del griego mnémee (memoria), y téchnee (arte), y se refiere a un sistema sencillo utilizado para recordar una secuencia de datos, nombres, números, listas de datos relacionando palabras, imágenes, entre otros. Existen diferentes técnicas nemotécnicas con reglas y símbolos particulares. Entre ellas podemos destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método de las iniciales. - Método de la historia o el relato. - Método Loci o de los lugares. - Método de la cadena. - Conversión numérica. <p>Algunas reglas mnemotécnicas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regla de la longitud de las palabras. - Regla de la fábula. - Regla de la cadena. - Regla de la primera letra. - Regla de las palabras inventadas. - Regla de los lugares. - Regla de las integrales. - Regla de la palabra pinza. |

