

CÓMO TOMAR APUNTES EN CLASE

Tomar apuntes no se trata de tomar dictado y escribir todo lo que el profesor dice, sino solo los puntos sobresalientes de una clase seleccionando y organizando mentalmente la información que escuchamos.

Una de las mejores formas de tomar notas es de forma esquemática, de tal modo que incluyan con detalle definiciones, tablas de figuras, gráficos, etc.

El secreto para hacer buenos apuntes es saber escuchar, saber pensar y saber escribir.

- Saber escuchar implica estar muy atento a expresiones como "concluyendo", "en una palabra", "en otras palabras", etc., que indican la intención de sintetizar y aclarar las ideas básicas de lo que dice el profesor.

- Saber pensar, es escuchar, reflexionar, pensar y seguir mentalmente el orden expositivo del profesor. El escuchar y reflexionar es decisivo para no perder el hilo de la clase o del tema.

- Saber escribir. En este caso, sobre todo escribir con tus propias palabras en forma rápida y concisa. Por ello es recomendable que uses abreviaturas, pero trata de ser claro y no abrevies tanto, porque puedes correr el riesgo de que ni tu mismo entiendas lo que abreviaste.

Una solución sencilla es el uso de signos matemáticos debido a que son ampliamente conocidos y usados, algunos de los más comunes son:

+	más
•	por
/	entre
=	igual
≠	diferentes
≠	número
<	menor que
>	mayor que

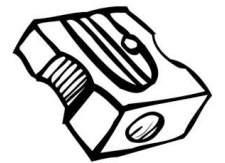
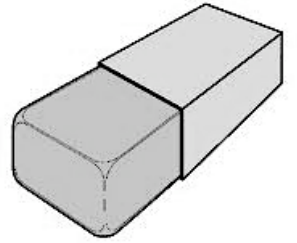
Otra opción es utilizar abreviaturas comunes por ejemplo:

Art.	Artículo
Edo.	Estado
Ej.	Ejemplo
Gral.	General
Admón.	Administración

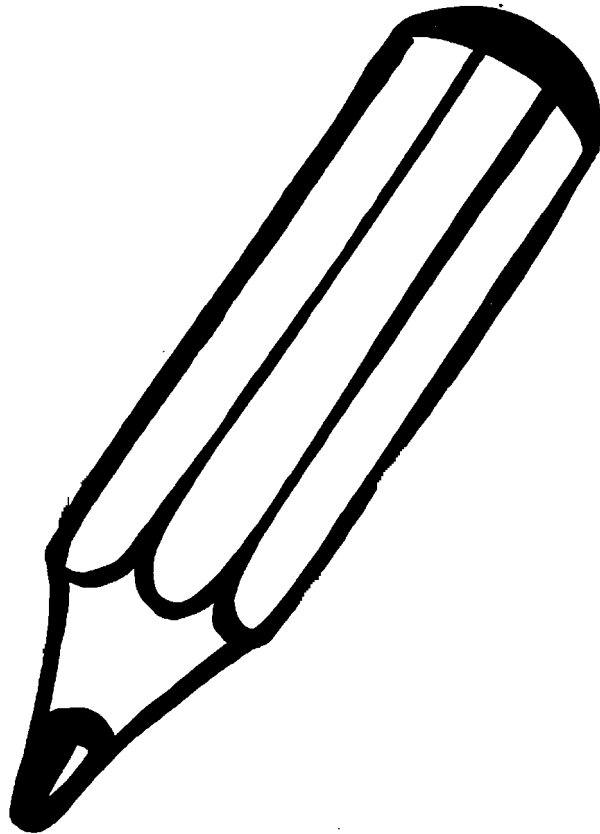
También es posible crear abreviaturas personales, por ejemplo:

Difer.	Diferente
Partic.	Particularmente
Prog.	Programa
P'	Para
Q'	Que

Pero recuerda, si usas abreviaturas que tú creaste, tienes que estar seguro que no las olvidarás...



REGLAS PARA TOMAR BUENOS APUNTES



1. Separa los apuntes de cada materia.
2. Anota la fecha, día y mes.
3. Anota títulos y subtítulos en cada clase.
4. Numera los conceptos básicos.
5. Anota en forma legible.
6. Mantén atención en la clase.
7. Separa los apuntes en párrafos de manera que cada uno contenga el desarrollo de una idea importante.
8. Mantén al corriente los apuntes.
9. Anota las referencias que cite el profesor.
10. Siempre que sea posible usa esquemas, diagramas, dibujos, etc.
11. Anota ejemplos que puedan aclarar ideas ambiguas.
12. Anota correctamente nombres, fechas, fórmulas, axiomas, etc.
13. Recupera aquellos asuntos que el profesor reitere.
14. Asegura que la transición de un tema al siguiente esté bien recalcada mediante separaciones.
15. Deja espacios para la elaboración o ampliación de apuntes después de clase.



Centro de Información y Orientación
Psicoeducativa (CIOPE)

Estrategias de apoyo

Revisión

Mtra. Gabriela Romero García
Psic. Francisco Ricardo Mendoza
Mendoza

