

Toma de notas efectiva

La toma de notas es esencial para: 1) Lecturas que tienen un modo altamente condensado para pasar información, y 2) Para leer porque lo que no se escriba se puede recordar. Tomar notas es una habilidad que puede ser aprendido. La toma de notas toma entendimiento de lo que se esta haciendo y practica que envuelve esfuerzo.

El propósito de tomar notas:

- ◆ Proporciona un record escrito para repasar
- ◆ Proporciona un definitivo y limitado objetivo para aprender.
- ◆ obliga al que escucha poner atención
- ◆ Requiere organización que envuelve un esfuerzo activo en la parte que esta escuchando.
- ◆ Requiere condensar y poner frases lo cual ayude al entendimiento.

Factores físicos: Sentarse cerca de enfrente 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 una pluma, es mas fácil leer. Tener a la ano dos plumas, se podría utilizar un respaldo. Colores contrastantes pueden ser usados para enfatizar o distinguir puntos importantes.

Antes de ir a clase:

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

Practica 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, repetición, el uso de palabras claves; como “recuerde, mas importante”, ilustraciones en el pisanon 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 tiene que recordar cosas en que estamos de acuerdo y olvidamos 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 este tomando notas:

- ◆ No trate de hacer un transcrito verbal: Escriba las ideas principales, algunos detalles, ilustraciones, implicaciones, 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 esta diciendo.
 2. Pone atención para utilizar palabras tales como: algunas veces, usualmente, raramente etc..
 3. Notes señales que cambien la dirección como: pero, sin embargo, por otro lado..
- ◆ Escuche atentamente:
 1. Pregunte y discuta si es permitid, si no, apunte preguntas en sus notas.
 2. Busque significados. Busque por implicaciones, mas allá de lo que se le esta diciendo.
 3. Relacione el material con sus otras clases y en 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.

Después de tomar notas:

- ◆ Revisé y vuelva a escribirlas lo mas pronto posible. (Se deberá considerar esto como parte de su horario de clases.)
- ◆ No copee solamente sin pensar: Vuelva a escribir incompletas o débil partes con mas detalles, llene espacios vacíos que recuerde y puntos que escucho pero no escribió.
- ◆ Compare notar con otro estudiante.
- ◆ Encontrar respuestas o cualquier pregunta que haya faltado.
- ◆ Escriba un breve resumen de la clase.
- ◆ Formular varias preguntas generalizadas basadas en el material.
- ◆ Revise por intervalos. Aprenderás rápido si revisiones regulares son usadas.
- ◆ Compare información en notas con propias experiencias:
 1. No acepte nada sin criticar.
 2. No elimine lo que pueda parecer extraño o incorrecto, verificalo. Este preparado para retener en su mente por un largo tiempo algo que no pueda tener sentido.
 3. Hacer significativas asociaciones.
- ◆ Memorice lo que se tenga que memorizar.
- ◆ Perfeccione su técnica de notas mirando las notas de otros estudiantes.
- ◆ Practicar habilidades que desea desarrollar.