MATEMÁTICAS PARA EL APRENDIZAJE EFECTIVO
Técnicas de estudio

TOMAR BIEN LOS APUNTES EN CLASE (EL MÉTODO 5R)

Sabías que....

• Sentarse en la primeras filas es muy productivo.... tomarás mucho mejor tus apuntes.

• Los apuntes ayudan a reforzar tu atención sobre lo que dice el profesor. La propia acción de tomar unas notas refuerza nuestra capacidad de prestar atención.

• Aprendemos a fijarnos en detalles que más tarde seremos capaces de recordar a través de nuestros apuntes.

• Sabremos la importancia que le concede un profesor a un tema, una cuestión... Más allá de lo que recogen nuestros libros.

• Los alumnos que toman apuntes y los toman bien tienen garantizado el éxito en un porcentaje muy elevado respecto de los que no los toman (o lo hacen de forma muy deficiente...).

El método 5R ó 6R (Cornell Note Taking System)
Cada hoja para tomar apuntes se divide en tres zonas: la columna de apuntes (notetaking), columna de observaciones y parte de abajo destinada a un resumen. Ver Ejemplos gráficos.

1.Registra. En la columna de apuntes, registra tantos hechos e ideas significativas como puedas. Utilice las oraciones telegráficas pero, cerciórese de que puedas reconstruir el significado completo más adelante. Escribe legible.

2.Resume. Después de clase, resume tus notas escribiendo en la columna de observaciones palabras clave y frases cortas. Resumir clarifica significados, revela relaciones, establece continuidad, y consolida la memorización.

3.Recita. Tapa la columna de apuntes con una hoja del papel. Entonces, mirando las palabras y las frases en la columna de observaciones solamente, el recita en voz alta y con tus propias palabras la clase o tema completo.

4.Reflexiona. El Profesor Hans Bethe, físico nuclear y Premio Nobel afirma, "... la creatividad viene solamente con la reflexión." Debes reflexionar haciéndote preguntas como las siguientes, por ejemplo. ¿Cuál es el significado de estos hechos? ¿En qué principio se basan? ¿Cómo puedo aplicarlos? ¿Cómo los integro con lo que sé ya?

5.Revisa. Pasa diez minutos cada semana repasando tus notas. Si los haces podrás retener mucho mejor su contenido de cara a los exámenes..

6.Recapitulación. Deja un espacio al final de cada hoja para una síntesis a modo de recapitulación.

Cada día	Trucos
1. Emplear tiempo en ordenar vuestras notas y apuntes cuando notéis que estáis en una fase de más bajo rendimiento. Organizar los apuntes. 2. Mejor emplear los cuadernos de hojas sueltas. 3. Revisa y clasifica tus apuntes el mismo día que los has tomado. Pasar a limpio los apuntes Lecturas complementarias: Organizar los apuntes -- Seguir activamente las clases -- Pasar a limpio los apuntes	1. Construye y diseña tus propios símbolos y abreviaturas. Tienes mucha experiencia en abreviaturas de messenger y sms ¡no la desaproveches! 2. Completa tus apuntes nada más salir de clase con el libro / los libros de la asignatura. 3. Hacer resúmenes, esquemas y mapas conceptuales.

Referencia bibliográfica:

Estudiantes. Info (s.f) Tomar bien los apuntes en clase (el método 5R). Estudiantes. Info. Consultado en Marzo de 2011 en:
http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_tomar_apuntes.htm