

# Cómo tomar buenos apuntes

Tomar apuntes nos ayuda a fijar la atención en lo que el profesor está diciendo; hacerlo bien es un factor de éxito en los exámenes.

Existen diversos métodos para tomar apuntes; se puede utilizar uno o varios según su adecuación a cada asignatura o a la información que expone el profesor. Uno de los más conocidos es el método Cornell o 6R.

# Método Cornell

## IDEAS

- \*Preguntas sobre el texto
- \*Puntos e ideas importantes
- \*Diagramas simples

## CUÁNDO

Después de clase

## NOTAS DE CLASE

Aquí se toma nota de todo lo que se dice durante la clase.

Puede incluir:

- \*Transcripciones del pizarrón.
- \*Diagramas.
- \*Listas.
- \*Apuntes de todo tipo.

## CUÁNDO

Durante la clase

## RESUMEN

Breve resumen del texto escrito arriba, útil como referencia rápida.

**CUÁNDO** Durante un repaso

# Método Cornell

El método consiste en:

- **Registrar:** En la columna de NOTAS DE CLASE o APUNTES escribe hechos e ideas significativas, cuantas más mejor. Frases cortas pero que más adelante puedan ser reconstruidas con un significado completo.
- **Reflexionar:** Debes reflexionar sobre el contenido haciéndote las preguntas que creas convenientes. Esto te ayudará a comprender mejor lo que estás estudiando.
- **Resumir:** Tras la clase, resume los apuntes poniendo en la columna de la izquierda observaciones, palabras claves o frases cortas. Esto hace que clarifiques significados y veas las posibles relaciones que puedan haber en el contenido. Además, consolidas tu memorización.

# Método Cornell



- **Recapitular:** haciendo un resumen/esquema en la parte inferior de la hoja.
- **Recitar:** Tapa la columna de los apuntes y únicamente mirando las palabras y frases cortas claves que escribiste en las observaciones, recita en voz alta y con tus palabras el tema a estudiar.
- **Revisar:** Debes pasar al menos diez minutos cada semana repasando las notas hechas. De este modo puedes retener mucho mejor el contenido antes de los exámenes.

# Sugerencias

Sé constante:  
Elige una técnica  
de toma de  
apuntes y no la  
cambies.

Ten en cuenta tu  
manera de  
estudiar, de esta  
forma, te  
ahorrarás tener  
que "pasarlos en  
limpio".

No anotes todo,  
cuando te concentras  
en copiar todo lo que  
dice el profesor, es  
difícil escuchar con  
atención y  
comprender.

Utiliza  
abreviaturas.

Revisa tus apuntes  
el mismo día que  
los tomaste y si  
algo te faltó  
complétalos con  
tus libros.

Haz resúmenes,  
esquemas y mapas  
conceptuales o  
mentales.