



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Tomar Notas

La habilidad de tomar notas en clase, es una herramienta que permite un mejor desempeño académico. Además disminuye los niveles de estrés y de ansiedad ante los exámenes y te asegura mejores calificaciones. Pero.... ¿Cómo tomar buenas notas? ¿A que debes prestar mayor atención?

Lo primero que debes hacer es llegar a clase a tiempo y permanecer hasta el final. Es posible que el profesor ofrezca información importante en la introducción o durante el cierre de la clase.

- Evita distracciones, procura sentarte en un lugar alejado de ruidos o de compañeros que te distraigan y apaga o coloca en modo silencioso tu celular u otros aparatos electrónicos.
- Si te lo permiten en clase, utiliza sabiamente tu computadora o tableta. Evita responder tu correo o visitar el internet para asuntos no relacionados al curso.
- Trata de pensar sobre lo que está comunicando tu profesor (a), como te hace sentido. Relaciónalo con alguna experiencia, asocia, haz preguntas.
- Está pendiente de posibles frases claves que el (la) profesor(a) puede dar como por ejemplo: *“en el examen”, “esto es importante” presten atención” “esto no está en la lectura (libro)”, “recuerden”, “en resumen”, “por el contrario”,* entre otros.
- La entonación que utiliza tu profesor(a) también puede darte orejitas. Presta atención si utiliza un volumen más alto para enfatizar algo. Igualmente si hace pausas o si repite algún punto varias veces.
- Utiliza colores para resaltar aspectos importantes. Incluye símbolos como asteriscos, rayas o estrellas para puntualizar información que deseas repasar.

Recuerda que también puedes hacer notas en el margen de tu libro. Haz uso de recursos adhesivos para marcar las páginas. Descubre tu manera de aprender, ¿eres visual, auditivo, sinérgico (aprendes haciendo)? Y a base de eso utiliza la creatividad para diseñar tus propios recursos de aprendizaje, ej. Gráficas, mapas conceptuales, tablas, narrativos, grabaciones.

Por último organiza tus anotaciones y repásalas en la noche o antes de comenzar la clase. No esperes al último momento para repasar, pues puedes pasar por alto información relevante que luego podría aparecer en el examen. ¡ÉXITO!

Dra. Blanca E. Amorós Rivera, CPL

Directora,

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología,
Decanato de Estudiantes, 2do piso edificio de Farmacia
(787) 758-2525 exts. 5209/ 5210/5212

Núm. 73
08-17-2012

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

