



*¡Súmate al
Estudio Activo
con Paper
Mate y
Replay MAX!*

Manual para
elaborar tus
materiales de
estudio

A estudiar bien, como otras muchas cosas, también se aprende. Además del interés y de la constancia, hay una serie de pautas que te ayudarán a fijar eficazmente lo aprendido y a estudiar de forma más organizada. ¿Quieres saber cuáles son?

1.- Notas y apuntes

Resulta fundamental tomar notas y apuntes durante las clases, pero es necesario saber que lo que estamos anotando es realmente lo más importante y sobre lo que luego centraremos nuestro estudio. Para ello, debes tener en cuenta:

- Anotar aquellos conceptos y datos que el profesor anote en la pizarra.
- Aquellos contenidos que el profesor comente que va a dictar (con ello, querrá decir que esos contenidos son esenciales y debemos tomar nota literalmente de ellos).
- Tomar nota de todas aquellas ideas, explicaciones y comentarios del profesor que te ayuden a entender los contenidos. Si consigues añadir/anotar algún ejemplo a lo que el profesor explica, cuando vuelvas sobre ese contenido para estudiarlo te resultará mucho más sencillo.
- Tanto en clase como en casa, cuando estés estudiando mediante libros, recuerda que, además de subrayar, te será de mucha utilidad ir añadiendo notas aclaratorias y personales a los márgenes.
- Si sueles distraerte en clase, es fundamental que hagas un esfuerzo y te concentres en coger notas y apuntes de todo lo que dicte, escriba el profesor de todo aquello que te resulte interesante. Esto te ayudará a no perder la atención y habrás aprovechado muy bien el tiempo.
- No olvides que, si tu objetivo es tener unos buenos apuntes, sentarte en las primeras filas de clase hará que tu atención sea mucho mayor.
- Los apuntes nos ayudarán también a conocer la importancia que nuestro profesor le da a un tema, y saber qué detalles destaca como más importantes. Todo esto será importante también de cara a los exámenes.
- Contar con unos buenos apuntes sobre los que basar nuestro estudio, supone tener un porcentaje alto de éxito en los exámenes.

El Método 5R (también llamado Cornell Note Taking System)

¿Sabes en qué consiste? Es un método de estudio que se desarrolló en la Universidad de Cornell (EE.UU) ,hace más de 40 años, y cuyo objetivo se centra en ofrecer una serie de pautas para aprender a coger apuntes de forma correcta.

Así, el método propone dividir cada hoja de apuntes en 3 partes:

- 1.- La columna de apuntes (notetaking),
- 2.- La columna de observaciones
- 3.- La parte inferior, destinada a un resumen.

El proceso que el alumno debe seguir sería el siguiente:

- **Registrar.** En la columna de apuntes, el alumno debe registrar hechos, ideas, conceptos... todo aquello que considere significativo. Se pueden emplear abreviaturas o ciertas reglas personales a la hora de escribir para ir más rápido, pero es fundamental que luego seas capaz de saber lo que significan. Intenta siempre escribir de forma lo más clara posible.
- **Resumir.** Una vez la columna de apuntes está completa, es el momento de resumir dichas notas. Para ello, usa la columna de observaciones. Añade palabras clave, frases cortas, conceptos esenciales... Todo ello te ayudará a tener mucho más claro el significado de conceptos, revela relaciones, establece continuidad y consolida la memorización.
- **Recitar.** Es el momento de descubrir si ese resumen que acabas de realizar está bien hecho. Para ello, tapa la columna de apuntes con una hoja del papel. Mira después las palabras clave y frases cortas en la columna de observaciones y recita en voz alta y con tus propias palabras la clase o tema completo.
- **Reflexionar.** Tal y como afirma el Profesor Hans Bethe, físico nuclear y Premio Nobel, "... la creatividad viene solamente con la reflexión." Es muy importante que repases formulándote preguntas para que puedas establecer relaciones entre lo que acabas de estudiar y otros contenidos de la misma u otra materia.
- **Revisar.** Si quieres tener buenos resultados con este método, es esencial que le dediques tiempo. Al menos, será necesario que todas las semanas dediques diez minutos a repasar tus notas. Si te preparas con tiempo y repasas, podrás retener mucho mejor su contenido de cara a los exámenes...

Para finalizar, deja siempre un espacio libre al final de cada hoja para recapitular y añadir las ideas básicas, a modo de resumen.

2.- Los resúmenes

Hacer un resumen siempre te va a ayudar a comprender y memorizar más deprisa lo que estás estudiando. La clave está en saber hacer dicho resumen correctamente. ¿Cómo? Algunas ideas:

- Localiza las ideas y conceptos más importantes del tema
- Redacta el resumen con tus propias palabras y no de memoria, así sabrás si has comprendido bien el significado y las relaciones de todo.
- Intenta que lo que escribes sea más corto que los textos que has estudiado.
- Recuerda que el objetivo del resumen es sintetizar.
- Al redactar el resumen, trata de unir las diferentes partes del tema, estableciendo las relaciones entre los contenidos. Te ayudará a tener una idea global sobre el tema.

3.- Los esquemas

Para muchas personas, resultan fundamentales. Ayudan a tener una imagen gráfica de todos los contenidos y de cómo éstos se relacionan.

Para hacer un esquema, es conveniente que antes hayas sido capaz de realizar un buen resumen del tema. Tiene que mostrar lo más importante, lo esencial del tema:

- Ordena los contenidos del esquema: las ideas principales y las secundarias.
- Partir siempre de la idea más importante e ir enlazando las demás.
- Escribe cada idea con una o dos palabras como máximo.
- Utilizar llaves, globos, flechas...

4.- Los esquemas

Son similares a los esquemas, pero más visuales. Resultan de mucha ayuda para aquellas personas con una gran memoria visual. Son claves para memorizar conceptos.

Para empezar a elaborar un mapa conceptual, se ha de partir de un esquema:

- Cada idea o concepto se muestra con un único nombre, del que saldrán flechas a otros conceptos.
- Todas estas ideas se pueden cerrar en círculos. Las flechas llevan frases que explican o amplían la relación entre los conceptos.
- Puedes crearlos desde tu ordenador. Existen varios programas gratuitos que te ayudarán a hacerlo. Puedes echar un vistazo a algunos de ellos desde: <http://www.softonic.com/s/mapas-mentales>

PAPER♥MATE® *Replay*® **MAX**

Manual para elaborar tus materiales de estudio

Paper Mate © 2010