**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

**CEPA LUIS VIVES**

![MC900281970[1]]() **Sesión de trabajo: COMO TOMAR APUNTES**

 **(Material para el tutor)**

 **Funciones generales trabajadas en la sesión:**

1. Contribuir a la personalización de los procesos de enseñanza y aprendizaje

2. Atender y, en lo posible, anticiparse a las dificultades generales de aprendizaje.

**Objetivos generales:**

* Conocer las técnicas y los procedimientos para que los alumnos sepan cómo ha de hacerse la toma de apuntes y notas en clase.
* Favorecer la atención y desarrollar la capacidad de concentración activa del alumno durante las horas de clase.
* Dar a los alumnos una orientación práctica sobre la toma de notas o apuntes en clase

**Ámbito de actuación tutorial**

**“Enseñar a pensar, enseñar a aprender”**

Una manera práctica y eficaz de mantener la atención durante la clase mientras el profesor explica es la toma de notas o apuntes. Ahora bien, la toma de notas o apuntes tiene sus técnicas que es preciso conocer.

 Esta técnica no se puede improvisar ni dejar a los alumnos que la usen sin ningún tipo de control, ya que bien usada constituye una herramienta básica para el mejor aprovechamiento de las clases. Por eso, es conveniente que se disponga a los alumnos para que, desde el principio de curso, se esmeren en tomar bien las notas o los apuntes en el convencimiento de que la captación de las ideas que expone quien explica, interesa más que las palabras con que las expresa.

La toma de apuntes es uno de los aprendizajes más complejos y difíciles de adquirir. Será fundamental que el alumno tenga un buen nivel de memoria inmediata, capacidad de análisis y síntesis, una buena atención y concentración, rapidez grafomotora, etc.

**Consideraciones previas:**

Es importante hacer ver a los alumnos la utilidad de saber tomar apuntes. Una buena toma de apuntes personalizada y adaptada a sus necesidades facilitará y simplificará enormemente el estudio posterior, al margen de otras capacidades que también serán desarrolladas.

**Desarrollo de la sesión:**

**Actividad nº1:**

La primera actividad consistirá en una exposición oral del tutor, donde comentará la importancia y utilidad de tomar apuntes en clase. Al terminar la exposición por parte del tutor, éste atenderá a las preguntas y posibles aclaraciones que necesiten los alumnos.

**Actividad nº2:**

El tutor puede entregar a los alumnos la siguiente tabla con las abreviaturas más comunes, que les podrán servir de ayuda para tomar notas y apuntes con más rapidez.

**Bibliografía:**

-MARTÍNEZ DÍAZ, M. "Actividades de tutoría con alumnos de EE.MM." MEC 1991

-GARCÍA NIETO N, CERMEÑO GONZÁLEZ, F. Y FERNÁNDEZ TARRERO, M. " La tutoría en las enseñanzas medias" Ed. I.C.C.E. Carpeta-I, Madrid.

-BAZARRA RODRÍGUEZ Y VARIOS. "Aprender a vivir". Educación Secundaria Obligatoria. Plan de acción tutorial

-RAMÍREZ Y GAGO L. "Guía práctica del profesor tutor. Educación primaria y Secundaria."

-MEC. "Documentos de apoyo a la evaluación". Educación Secundaria Obligatoria"

**Sesión de trabajo: COMO TOMAR APUNTES**

 **(Material para el alumnado)**

En algunas áreas y materias que tenemos habrá que tomar apuntes, es decir, tendremos que tomar anotaciones de forma simple y ordenada “sobre la marcha”, según estén explicando los profesores, para luego, poderlas releer y estudiar en casa. Los apuntes son un instrumento básico de aprendizaje, por lo tanto, hay que saberlos tomar y usar posteriormente.

Saber tomar apuntes nos ayudará a mejorar el rendimiento y la eficacia en la adquisición de conocimientos, pero nunca podrá ni deberá sustituir el uso de libros o materiales que recomienden tus profesores.

¿Por qué necesitamos tomar apuntes?

1. **TOMAR APUNTES FAVORECE LA CONCENTRACIÓN.**
2. **AYUDA A COMPRENDER, PORQUE CUANDO ESCRIBES LO QUE DICE EL PROFESOR LO HACES CON TUS PROPIAS PALABRAS.**
3. **SIRVEN PARA RELACIONAR LOS CONOCIMIENTOS QUE YA TIENES CON LOS NUEVOS.**
4. **SOBRE EL PAPEL ES MÁS FACIL DISTINGUIR LAS IDEAS IMPORTANTES DE LAS QUE NO LO SON.**
5. **SON MUY ÚTILES A LA HORA DE REPASAR UNA MATERIA.**
6. **AYUDAN A RECORDAR LAS COSAS QUE SE HAN DICHO O QUE HAS LEÍDO.**

**LO QUE DEBES ANOTAR:**

En esencia, tomar apuntes exige ser capaz de seleccionar las ideas principales del autor o expositor, sin dejar detalles de importancia, siguiendo un plan lógico en la argumentación, es decir, estableciendo un orden jerárquico de los contenidos a los que se alude, según su importancia.

En definitiva, tus apuntes deben contener:

* Todo aquello que el profesor detalla de alguna forma como más importante.
* Las ideas clave y las preguntas formuladas y contestadas por el profesor.
* Los ejemplos que usa el profesor para ilustrar su explicación, así como los gráficos y esquemas complementarios al tema.
* La bibliografía citada por el profesor y el respectivo comentario que se ha realizado sobre cada libro.

**CLAVES PARA HACERLO BIEN**

El secreto de hacer unos apuntes personalizados y prácticos se encierra en tres palabras: escuchar, pensar y escribir:

* ESCUCHAR: saber escuchar implica una atención selectiva a los contenidos ofrecidos en la exposición. Debes estar muy atento a expresiones como “concluyendo”, “en resumen”, “en una palabra”,…que indican la intención del profesor de sintetizar y aclarar ideas básicas en el profesor o expositor. Es importante que prestes atención al final de la exposición, ya que la síntesis con la que se concluye una exposición suele ser muy detallada y completa y el profesor concentra en ella lo más rico e interesante de lo que ha dicho.
* PENSAR: escuchar reflexionando, pensando y siguiendo el orden expositivo del profesor.
* ESCRIBIR: no debes copiar literalmente lo que dice el profesor, sino utilizar tus propias palabras. Cuando tomamos apuntes es muy importante la rapidez y la concisión. Las frases habrán de ser breves y precisas. Escribe sólo literalmente las definiciones y las fórmulas Es muy útil poner subtítulos y subtítulos y usar signos (asteriscos, guiones, flechas, paréntesis). Puedes utilizar abreviaturas o claves personales que puedas interpretar personalmente y te permita limitar la toma de apuntes a lo imprescindible para una buena comprensión posterior. Algunas abreviaturas muy prácticas son:

(ed.)= es decir

(pe.)= por ejemplo

(#)= no es igual, es diferente

**DONDE DEBES TOMARLOS**

Puedes tomarlos en tu libreta o en folios en blanco, pero que puedas archivarlos en un bloc de anillas. No mezcles temas, ni asignaturas en una misma hoja.

**UTILIZA UNA BUENA PRESENTACIÓN**

Deja márgenes anchos y espaciosos, que te permitan corregir o completar tus apuntes. Destaca bien los títulos y los subtítulos.

Escribe con letra lo bastante clara para que tú mismo la puedas descifrar con facilidad en casa. El tipo de materia condicionará tus apuntes y la forma en la que los tomemos. En algunas será conveniente realizar dibujos, diagramas o gráficos.

**TRABAJA EN CASA**

Los apuntes tienen como fin principal ayudarte en el estudio y aprendizaje, pero para que sean útiles debes complementarlos y reescribirlos en casa lo antes posible (no es aconsejable que pasen 3-4 días sin revisarlos y complementarlos). Es una buena idea que al finalizar una clases compares tus apuntes con otro compañero y podáis completarlos si te falta algún punto importante.

Si has escrito con mala letra y te resulta difícil leerlos, pásalos a limpio. Procura anotar las aclaraciones precisas en los espacios en blanco que has ido dejando.

Rectifica cualquier confusión o error, subraya los datos e ideas claves y confecciona esquemas y resúmenes de tus apuntes.

**ACTIVIDAD Nº 2**

#### ABREVIATURAS

***PROCURA MEMORIZARLAS Y UTILIZARLAS DE FORMA HABITUAL***

***EN LA TOMA DE APUNTES***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ABRE-VIA-TURA** | SIGNIFICADO | **ABRE-VIA-TURA** | **SIGNIFICADO** | **ABRE-VIA-TURA** | **SIGNIFICADO** |
| + | más, mayor, positivo, provechoso | ⁭ | subir a, subida, alzada | Є | está dentro de, pertenece |
| - | menos, negativo, inútil | ↓ | bajar a, descenso, descender | Є | no está dentro, no pertenece |
| : | divide, dividido | × | por | q | que |
| ÷ | entre dos | p.q. | porque | s. | siglo |
| = | igual, es lo mismo | x.q. | Por qué | h. | hombre |
| ≠ | no es igual, distino, diferente, desigual | → | conduce a  | ← | viene de  |
| > | mayor que, más que, incrementa, superior a | N.B. | Nota breve | ± | más menos |
| < | menor que, disminuye, menos que, inferior a | ≈ | equivalente, semejante | ej. | ejemplo |
| † | muerto | a | antes | tb. | también |
| a. de JC | antes de Jesucristo | adj | adjetivo | adv. | adverbio |
| d. de JC | después de Jesucristo | art. | artículo | cap. | capítulo |
| conoctos | conocimientos | conj. | conjunción | dd. | desde |
| O | pertenece | Э | existe | U | unido |
| Ǿ | no pertenece | ► | implica | Hª | historia |
| ≡ | congruente | m.or. | mismo origen | Pág. | Página |
| ≡ | no congruente | cº | como | sola+ | solamente |
| s.e. | sin embargo | a.p. | a pesar | gª | guerra |
| e.p. | es posible | t.c. | tal como  | \* | por lo tanto |
| e.d. | es decir | abrev. | abreviatura | etc. | etcétera |
| aprox. | aproximadamente | f. | femenino | m. | masculino |