

## Hábitos de estudio: Aprende a tomar notas en clases

¡Hola!

Un hábito es una conducta que repetimos frecuentemente en nuestra vida diaria, **al punto de volverse automática**. Si se trata de un hábito de estudio, este te ayudará a desarrollar **prácticas efectivas para mejorar tus aprendizajes**.

Un hábito clave para el éxito de tus metas académicas es **tomar apuntes**. Hacerlo te permite captar información directa del docente, la cual te servirá para repasar o estudiar en mayor profundidad. Para ayudarte a tomar notas, mejorando tu atención y comprensión, te ofrecemos **algunas orientaciones**:

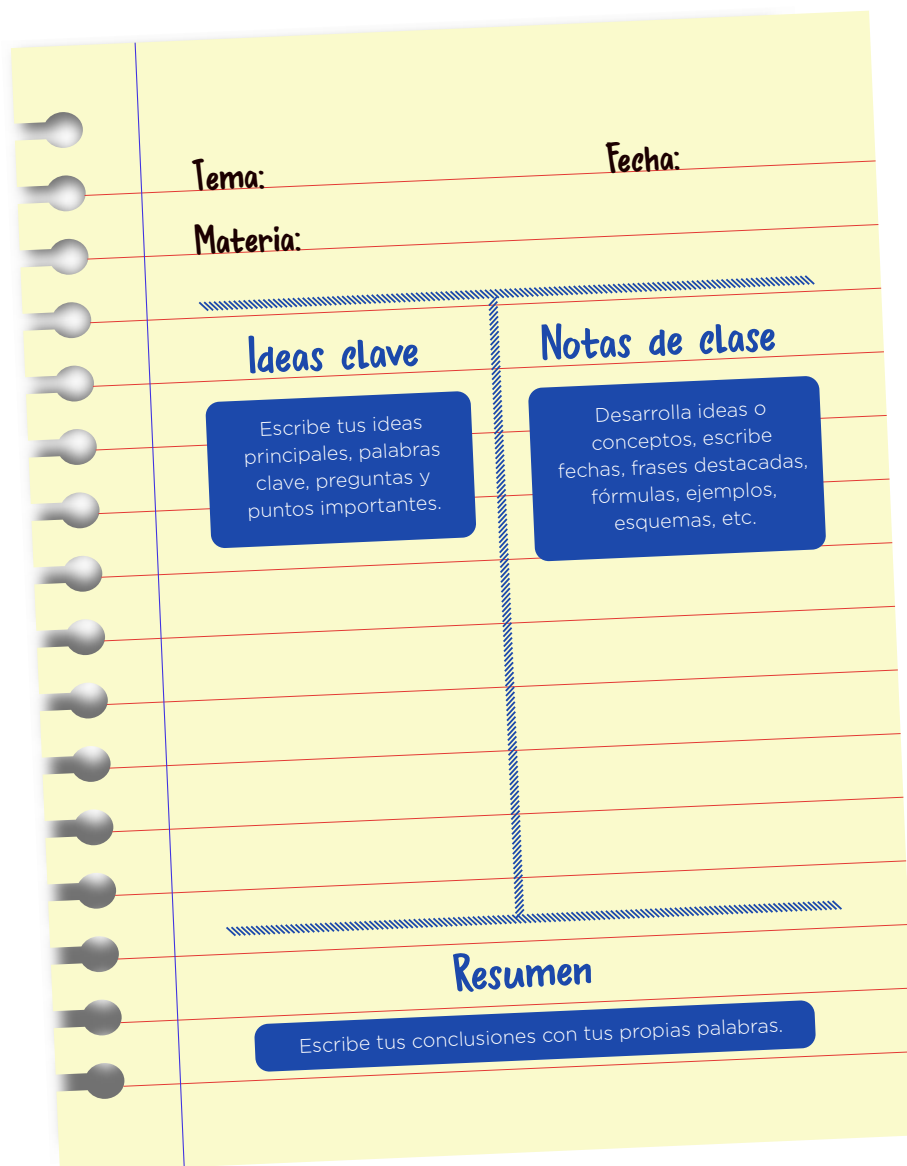


- 1. Usa un lápiz para tomar notas.** Esto te permite borrar y corregir si es necesario, manteniendo tu libreta ordenada y motivándote a revisar lo que has apuntado. Un material limpio genera bienestar.
- 2. Identifica la idea o frase principal.** No necesitas copiar todo. Escribe de manera clara y concisa, utilizando abreviaturas o símbolos, para que te sea fácil identificar las ideas clave.
- 3. Crea tus propias claves, abreviaturas y símbolos.** Esto te ayudará a ser más eficiente al tomar notas y a personalizar tu aprendizaje.
- 4. Escribe como si le explicarás el tema a otra persona.** Esto te ayudará a retener mejor la información y a completar tus apuntes de manera efectiva.
- 5. Si pierdes el hilo, marca el punto donde te confundiste con un signo de interrogación.** Esto te permitirá retomar el tema fácilmente y consultar con el docente si es necesario.



- 6. Resalta las dudas que tengas.** Esto te ayudará a recordarlas y a resolverlas con tu profesor más adelante.

Un método que puede ayudarte a organizar tus apuntes es el **Método Cornell**. Estructurando tu hoja según este modelo, lograrás que tus notas sean ordenadas, precisas y útiles para estudiar. Te mostramos cómo hacerlo:



## Referencias Bibliográficas

Técnicas y hábitos de estudio para obtener buenos resultados en la universidad. (Editorial Universia)

El poder de los hábitos. (BOOKEY) Recuperado de <https://www.bookey.app/es/quote-book/el-poder-de-los-h%C3%A1bitos>