

**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Ciclo Escolar 2021-2022**

**Curso: Tutoría Grupal**

**Docente: Irma Edith Vargas Rodríguez**

**Alumna: Lluvia Hefziba Perez Arreola #15**

Mayo 2022.

Saltillo Coahuila de Zaragoza.

**1.- Estructura tus apuntes**

Tanto si tomas notas a mano como en un ordenador, te recomendamos estructurar la página. Reserva un espacio o dos para los datos precisos que necesitarás más tarde.

**2.-Utiliza las herramientas adecuadas**

**¿Dónde deberías tomar tus apuntes**: en una libreta, en el móvil, ¿en el ordenador o en la tableta? ¿Es mejor utilizar una herramienta digital o hacerlo en papel? Te recomendamos usar la alternativa con la que te sientas más a gusto.

**3.- ¡Concéntrate!**

Es fundamental escuchar con **atención y concentrarse** para tomar notas de forma eficaz. Apuntar palabras y frases no sirve de nada si no sabes realmente lo que quieren decir, pues no puedes utilizar ni **reformular una idea** que no has entendido. Por lo tanto, en lugar de anotar todo lo que oyes, espera hasta haber entendido una idea y luego escríbela con tus **propias palabras.**

**4.-Apunta solo lo esencial**

Es imposible que logres copiar todo lo que oyes. Por ello, opta por apuntar las ideas generales y las palabras clave, es decir, aquellas que aportan más sentido.

**5.-Ten en mente el objetivo de tus notas**

Para determinar cuántas notas debes tomar, es importante que tengas claro para qué vas a utilizarlas. ¿Debes redactar un informe de 10 páginas? En ese caso, apunta tantas ideas como sea posible.

Recuerda que, para hacer una toma de notas eficaz, es importante que consideres el orden y sepas precisamente para qué utilizarás estos apuntes.