

¿Por Qué Tomar Notas?

Tu guía basada en la investigación para tomar notas que se te quedarán grabadas en la memoria — Chapter One. About a 16-minute read.

Charles cursaba quinto grado cuando un día llegó a casa de mal humor y me dijo con el ceño fruncido: «Mamá, tú eres amiga de la madre de Mike, ¿no? ¿Puedes hablar con ella?».

Le pregunté qué le pasaba. «Mike siempre me pide prestados mis cuadernos. No toma sus propios apuntes, me los copia, y yo los necesito para repasar porque puede que tengamos examen al día siguiente». Le aseguré que hablaría con ella.

Luego, Nikki, su hermana que está en sexto grado, entró como si nada y fue directa a su videojuego favorito. Le llamé la atención: «Jovencita, ¿no deberías estar haciendo los deberes?». «Hoy no hay deberes, mamá», me dijo con desdén. Entonces fui y saqué sus cuadernos de la mochila, los abrí uno a uno y me quedé mirando las páginas vacías donde deberían haber estado sus apuntes del día: «¿No tuviste clase hoy? ¿Dónde están tus apuntes?». Ella respondió tranquilamente: «No te preocupes. Mañana me los copiaré del cuaderno de Alyssa».

Todos hemos pasado por lo mismo en nuestra infancia. Tomar apuntes en clase es probablemente lo que la mayoría de nosotros asociamos con nuestros días de colegio. No es exagerado decir que probablemente pasamos el 80% de nuestro tiempo en clase (sin contar educación física y música) anotando lo que el profesor dicta o escribe en la pizarra.

Es una tarea tediosa, recuerdo sacudir la mano y estirar los dedos que ya los tenía acalambrados después de tantas horas de escribir sin descanso. En aquella época, me

parecía una tarea mecánica y sin sentido que los maestros de primaria nos obligaban a hacer, una vez en el instituto y la universidad, los profesores dejaban la toma de notas prácticamente a voluntad de los alumnos. Al principio, nos sentimos como liberados, pero más tarde descubrimos que era como un callejón sin salida. ¿Te da pereza tomar notas? No pasa nada, lo pagarás cuando no suspendas los exámenes, ya que para aprobar, tienes que prestar atención en clase y tomar notas.

En los capítulos siguientes descubrirás cinco de los métodos más populares y productivos para tomar notas: el esquema, el mapa mental, la oración, el gráfico y el método Cornell. Estas son sólo algunas de las muchas técnicas que los estudiantes pueden utilizar para tomar apuntes que les ayuden a obtener mejores calificaciones. Cada capítulo se centra en uno de los métodos y proporciona sistemáticamente una definición y una descripción del mismo, así como instrucciones que te guiarán para que puedas utilizar cada método e identificar en qué situaciones es mejor aplicar uno u otro, ya que los ejemplos te darán una idea real de cómo funcionan. Por último, se incluyen un ejercicio y un resumen de cada método antes de pasar al capítulo siguiente.

Nos complace especialmente incluir el último capítulo de este libro, dado que otras referencias sobre métodos para tomar notas se centran únicamente en los procesos de registro de información. Más que una síntesis de técnicas, este libro es una descripción de cómo estudiantes y profesores pueden cooperar para mejorar la transferencia de conocimientos, basada en la investigación empírica sobre la toma de notas. Puede que los profesionales hayamos desarrollado instintivamente un sentido de cómo impartir una clase de forma que animemos a nuestros alumnos a tomar notas de calidad, pero esto sólo se consigue tras décadas de enseñanza, y el tiempo y la oportunidad para que los estudiantes aprendan estos métodos son aún más efímeros. Este capítulo recoge las ideas e instrucciones más eficaces que tanto estudiantes como profesores pueden poner en práctica de inmediato.

En última instancia, el objetivo de dominar la toma de notas es mejorar el aprendizaje; obtener buenas calificaciones es sólo un feliz subproducto. Por eso, antes de hablar de esta actividad en sí, dedicaremos un capítulo a explorar nuestros estilos y estrategias de

aprendizaje. Es probable que este capítulo te resulte útil para comprender mejor las distintas formas en que captamos, procesamos y organizamos la información, y al comprender el proceso de aprendizaje, adquiriremos la capacidad de identificar los obstáculos que se nos presentan y eliminarlos para mejorar nuestra forma de aprender.

Aunque los temas de este libro parecen más orientados a su aplicación en el aula, las técnicas que encontrarás aquí también son útiles en nuestras actividades personales y laborales cotidianas, ya que tomamos notas en reuniones de trabajo, conferencias con clientes, cursos de formación profesional y seminarios. Escribimos en nuestros diarios o agendas, hacemos listas para la compra, y tomamos notas sobre cualquier tema de interés; desde recetas hasta consejos para jugar al golf o para hacer inversiones. Aprendemos y ampliamos nuestros conocimientos constantemente y, por cada cosa nueva que aprendemos, nos damos cuenta de los incalculables beneficios presentes y futuros que nos aporta la acción de tomar notas.

Es un placer para mí compartir con ustedes las ideas y experiencias que he adquirido a lo largo de mi vida como estudiante y profesor. Realicé cursos de ingeniería, finanzas, administración de empresas y derecho, campos de estudio muy divergentes que me ayudaron a comprender y emplear distintos estilos de aprendizaje. También me dediqué a la enseñanza en estos ámbitos durante cuatro décadas, y gracias a esto comencé a apreciar las sutilezas de transmitir información a estudiantes y aprendices desde el mundo académico al mundo laboral. Tuve la suerte de descubrir la manera y el enfoque para tener éxito en el proceso de aprendizaje, lo que me llevó a ser un estudiante destacado. Ahora me alegra poder compartir esta información contigo y con otras personas.

Antes de embarcarnos juntos en este viaje, recordemos que tomar notas no es un fin en sí mismo, si no que es el principio de algo más grande y mejor de lo que se puede imaginar. Tony Kushner es un galardonado autor, dramaturgo y guionista estadounidense que ha recibido el Premio Pulitzer y que ha ganado dos veces el Premio Tony por sus obras. Escritores prolíficos como Kushner son dignos de admiración y elogio, y nos hacen preguntarnos cómo pueden producir tantas obras de buena calidad mientras que la mayoría de nosotros no podemos ni siquiera lograr una. Kushner deja entrever su secreto

en esta cita: «Una de las cosas que más me gusta de mi trabajo como dramaturgo o como guionista es que me hace investigar mucho, pensar mucho y tomar muchas notas antes de entregar la obra» (Tony Kushner)*.

Como sugieren sus palabras, tomar notas puede ser decisivo para nuestro éxito, y tomar notas de calidad contribuirá en gran medida a garantizarlo. Los capítulos que estamos a punto de recorrer nos proporcionarán, sin duda, las herramientas necesarias para convertirnos en buenos tomadores de notas.

Pasemos página y comencemos.

Capítulo 1: ¿Por Qué Tomar Notas?

Así que, mis queridos amiguitos, no olviden llevar con ustedes una «libreta» dondequiera que vayan. Será la herramienta más importante; recuérdenlo.

Cuando era una niña exploradora de tercer grado, estaba pendiente de cada palabra que nuestra líder decía mientras nos preparábamos para nuestra acampada. Esa fue la primera vez que oí la palabra «libreta». Nuestra líder probablemente tuvo la impresión de que sus palabras pasaron desapercibidas, así que aclaró: «una libreta es un pequeño cuaderno que se puede tener a mano». Ajá, pensé, así que es eso...

Ya han pasado 50 años desde que adquirí el hábito de la «libreta» por la simple razón de su intrínseca utilidad, y hasta el día de hoy, siempre llevo un bloc de notas en el bolso o en el bolsillo, con un pequeño lápiz insertado en el lomo. A lo largo de los años, muchas cosas han ido a parar a mi bloc de notas, así que por lo general, podrías identificar mis intereses del momento basándote en mis anotaciones; deberes por hacer, proyectos pendientes, citas inamovibles, listas de la compra, reuniones de padres a las que asistir, acciones bursátiles que recomendar, artículos legales que memorizar, requisitos para obtener la residencia canadiense, y otras cosas que anotar rápidamente para ayudar a la memoria y refrescar esas ideas más adelante.



Pronto descubrí que algunas notas eran más útiles que otras. La extensión no era importante; algunas notas de una sola palabra resultaron muy útiles, y otras, aunque incluían datos contextuales, me resultaron más tarde incomprensibles. Por ejemplo:

«Alistair LE, 5191994, CDLB»

Como tenía la seguridad de haber guardado los datos, inmediatamente los borré de mi mente para ocuparme de otros asuntos más urgentes, y seis semanas más tarde, la vi mientras revisaba mi libreta. ¿Quién era Alistair?, ¿era una cita?, ¿y qué significa el código de cuatro letras? Un año más tarde, iba conduciendo por una calle poco transitada y miré el rótulo de una tienda; ¡claro, era eso! «Alistair Lámparas con Estilo», número de contacto 519-1994, candelabro. Tenía que llamarlos para preguntar por el precio de un candelabro de techo, pero a pesar de toda la información que contenía, la nota no significó nada para mí cuando la vi y, por lo tanto, no pude aprovecharla.

La importancia de tomar notas

Puede que no nos diéramos cuenta en su momento, pero tomar notas de forma eficaz tiene muchos beneficios importantes*:

1. Ayuda a la memoria

Tomamos notas para recordar cosas. ¿Te has preguntado alguna vez por qué estudiamos la tabla de multiplicar a lo largo de varios grados en primaria? Es por el «efecto espaciador». Para que las lecciones se nos queden grabadas en la mente, tenemos que repasarlas varias veces para recordarlas a largo plazo, entonces al tomar notas, podemos repasar con más frecuencia las ideas y la información que queremos recordar en el futuro.

2. Nos ayuda a aprender y a entender mejor

Rara vez entendemos las ideas la primera vez que las escuchamos o las leemos, ya que escuchar y examinar visualmente las palabras son procesos pasivos, mientras que entender requiere reflexionar activamente sobre lo que se ha oído o leído. A menudo nos referimos a esto como «digerir» la información. Cuando anotamos lo que oímos o leemos por ejemplo, durante

una clase, participamos en un proceso activo; tomar notas implica pensar en las ideas encontradas, elegir las palabras para escribir y armar nuestras propias explicaciones, frases o diagramas. Las anotaciones son un conjunto de conceptos que formulamos y asimilamos por nosotros mismos.

3. Nos mantiene despiertos

Cuando era estudiante, pensaba que las pequeñas siestas que me tomaba durante las clases, que me parecían eternas y aburridas, pasarían desapercibidas para el profesor que estaba allá en la tarima, al frente de la clase. Cuando me convertí en profesor, descubrí lo errónea que era esa suposición. Estando de pie, por encima del nivel de los estudiantes, podía ver los párpados entrecerrados, los cabeceos, e incluso los babeos ocasionales. También me di cuenta de que los que se mantenían despiertos revisaban activamente sus apuntes, mientras que sus soporíferos compañeros parecían congelados e inertes.

Cuando tomamos notas, no sólo escribimos, sino que también pensamos. Esta actividad físico-mental mantiene nuestro cerebro alerta y nuestras manos y ojos en constante movimiento, evitando que la clase nos aletargue. No todos los profesores son dinámicos, aún así, los estudiantes tienen que aprender la lección igualmente si quieren aprobar, y tomar notas es una de las mejores maneras de sacarle provecho a las horas que pasan sentados en clase.

4. Nos proporciona un registro y documentación de nuestro pensamiento

En 1977, fui uno de los primeros estudiantes de secundaria en obtener una beca del gobierno para un curso de programación informática, los ordenadores de aquella época eran máquinas grandes y toscas que llenaban una habitación entera. Codificábamos los programas en tarjetas perforadas (es decir, tarjetas con agujeros) que introducíamos en una máquina enorme llamada lector de tarjetas, luego esperábamos 30 minutos mientras la unidad central de procesamiento, que era otra máquina enorme, ejecutaba nuestro programa y procesaba los datos que habíamos incluido. A continuación, la impresora, otra máquina enorme, nos entregaba un papel con los resultados. No teníamos teclados, pantallas, monitores, ni altavoces. Toda la información estaba en dígitos binarios

electrónicos, por lo que, si no fuera por la impresión, no tendríamos constancia alguna de que se hubiera procesado ningún dato.

Al igual que los impulsos electrónicos del ordenador, nuestros pensamientos son abstractos y perecederos, por lo que tienden a desaparecer con el tiempo. Las notas son las «impresiones» de nuestro proceso de pensamiento, ya que cuando anotamos, damos a nuestros pensamientos una forma física que es tangible y permanente. A medida que aprendemos y añadimos cosas nuevas a esta colección, conciliamos lo que sabemos ahora con lo que sabíamos antes. Las notas son registros de nuestros pensamientos que podemos acumular y revisar una y otra vez.

5. Sirve como un buen recurso para nuestra escritura

Las notas no existen sólo para recoger pensamientos, también nos aportan ideas nuevas cuando escribimos y nos permiten interpretar, sintetizar y crear nuestros propios conceptos. Se convierten en el manantial del que bebemos para componer nuestra aportación al acervo de conocimientos escritos.

A algunos estudiantes les resulta natural y fácil tomar notas en clase, mientras que a otros les cuesta más encontrar su propio estilo. Es una actividad personal; no hay dos estudiantes con los mismos apuntes, es probable que muchos nunca lleguen a darse cuenta de la necesidad de desarrollar buenas habilidades para la toma de notas y, por tanto, pierdan esta oportunidad de oro.

La utilidad de tomar notas

¿Tomar notas en clase produce resultados concretos, como un mejor rendimiento académico y mejores calificaciones? Las investigaciones académicas parecen respaldar esta hipótesis, he aquí algunas de ellas:

- El rendimiento académico de los estudiantes de secundaria se correlaciona significativamente con su hábito de tomar notas en clase, y el efecto se potencia cuando esto se combina con buenos hábitos de estudio. Tomar notas en clase contribuye más al éxito que los hábitos de estudio*.

- Se presenta el mismo fenómeno entre estudiantes universitarios en Jordania que aprenden inglés como lengua extranjera (EFL por sus siglas en inglés). La toma estratégica de apuntes mejora significativamente el rendimiento académico de los estudiantes de EFL, y es un importante predictor del resultado académico de estos estudiantes*.
- Tomar notas mejora la capacidad de los estudiantes para recordar el material didáctico y comprender su contenido. También les sirve de ayuda en la preparación para los exámenes, ya que la toma de notas mejora, en general, las calificaciones de los estudiantes*.

Pero, claro está, que el buen rendimiento en clase y las notas más altas son sólo manifestaciones externas de procesos mentales internos. La disminución de la capacidad de los estudiantes para tomar notas en clase de forma eficaz se ve influida por la falta de énfasis del sistema educativo en el desarrollo del pensamiento crítico y en la formación de hábitos de aprendizaje fundamentales, como escuchar, leer y escribir.

Deficiencias de nuestro sistema educativo

El sistema educativo no fomenta el pensamiento crítico

Ruggiero describió el pensamiento crítico como «el arte de pensar sobre el pensamiento»* con la intención de mejorar nuestro pensamiento. Las personas que dominan el arte del pensamiento crítico pueden adoptar y hacerse cargo de su propio aprendizaje, los estudiantes que son pensadores críticos abordan sus lecciones «de una manera más reflexiva y eficaz, hacen preguntas más desafiantes y participan en el proceso de aprendizaje más intensamente»*.

El pensamiento puede darse de manera consciente o inconsciente, y consiste en «buscar respuestas mientras se alcanza un significado»*. Cuando aprendemos a pensar críticamente, no sólo absorbemos estímulos de nuestro entorno, sino que los dotamos de nuestra interpretación de su significado, esto es, el pensamiento crítico es un proceso de generación de sentido. Por desgracia, aunque educadores y políticos lleven 50 años insistiendo en la importancia de dotar a los estudiantes de habilidades de pensamiento crítico, poco han hecho para conseguirlo. El 75% de los empresarios de Estados Unidos

afirma que los estudiantes que contratan con 12 o más años de educación formal no saben pensar de forma crítica ni resolver problemas*.

El sistema educativo no fomenta la buena escritura

Hay una diferencia entre enseñar a los estudiantes a hacer algo y animarlos a hacer algo bien. Lo primero es técnico, lo segundo es motivacional. Dominar lo técnico se convierte en un hábito que podríamos realizar mecánicamente, pero adquirir la motivación adecuada nos permite realizar la actividad con destreza y de la mejor manera posible.

Los profesores no sólo deben enseñar a los estudiantes habilidades de pensamiento crítico en el aula, sino que también deben ofrecerles oportunidades para ponerlas en práctica, y lo que es más importante, deben inspirarlos para que sigan practicando esas habilidades de forma autónoma cuando salgan del aula*.

Preparación previa a las clases

Si vas a tomar notas durante un evento previsto, como una conferencia, la experiencia será más provechosa si te preparas de antemano. Esto significa equiparte con suficiente papel y un bolígrafo con bastante tinta, o bien cargar completamente tu portátil u otro dispositivo electrónico y disponer de una fuente de energía de respaldo por si la conferencia se alarga más de lo previsto.

Más importante que los preparativos materiales son los preparativos mentales para el acontecimiento; lee sobre el tema con antelación. El pensamiento crítico que ayuda a producir anotaciones de calidad requiere entender los conceptos básicos en torno a los que se desarrollará la conferencia. Si es posible, pide con antelación un esquema o una lista de los temas sobre los que va a exponer el orador, ya que esto te ayudará a comprender su contexto y te permitirá formular preguntas precisas. Es útil tener una idea previa sobre el estilo del conferencista a fin de organizar mejor tus apuntes en función de la exposición.

Pasos a seguir

Al final de cada capítulo de este libro encontrarás los «pasos a seguir». Se trata de sugerencias prácticas encaminadas a obtener un beneficio concreto de nuestra explicación. Para este primer capítulo, prueba este sencillo «plan de acción»:

1. Consíguete una libreta, puede ser cualquier cuaderno pequeño, y algo para escribir, como un lápiz o un bolígrafo. Quienes prefieran un bloc electrónico pueden utilizar una aplicación de notas en sus teléfonos móviles. Sin embargo, si eres como yo, puede que nunca hayas utilizado esta aplicación o que ni siquiera te hayas dado cuenta de que existe.
2. A lo largo del día, sé consciente de tus pensamientos durante las actividades que realices de manera «pasiva», como ir en transporte al colegio o al trabajo, mientras esperas a que te lleven, o quizá se te venga algo a la mente mientras ves una película o un programa de televisión.
3. Bolígrafo y libreta (o dispositivo electrónico) en mano, escribe rápidamente lo que has estado pensando. Puede ser en un modo abreviado con el que te sientas cómodo, por ejemplo: «Cena para esta noche: filete con verduras», o: «Llamar a mamá. Hace un mes que no la llamo. Mañana es su cumpleaños», o cualquier otra cosa que se te pase por la cabeza.
4. No te limites a escribir frases u oraciones, haz un garabato si te parece, escribe lo que te llame la atención, cualquier cosa que normalmente memorices y luego se te olvide. Viendo la primera temporada de Peaky Blinders en Netflix, me llamó la atención cuando Thomas Shelby susurró las palabras: «In the bleak midwinter» (en pleno invierno), porque me recordó a un bonito villancico navideño. Lo apunté en una nota mental y lo olvidé rápidamente, pero por suerte, un coro cantó la canción en la tercera temporada. Salté: «¡eso es!» y lo anoté en una servilleta, ¡menos mal que no cometí el error de perderla! Cuando mis hijos me pidieron sugerencias para el repertorio navideño de su coro, les di la servilleta. Su interpretación en la misa de Nochebuena fue celestial.
5. De vez en cuando, repasa los apuntes en tu libreta o dispositivo electrónico. Un cuaderno físico puede envejecer y estropearse, pero sigue utilizándolo hasta que las páginas estén llenas y necesites uno nuevo. A lo largo de los años, he experimentado una gran alegría y comodidad al repasar esas notas personales, por no hablar de su funcionalidad, y espero que a ti también te sorprendan gratamente.



Avanzando

Tomar notas como actividad formal en la escuela o el trabajo, o simplemente para recordar la lista de la compra, es algo que probablemente haremos toda la vida, por lo tanto, debemos adoptar los hábitos adecuados para que estas notas sirvan a nuestros propósitos. El próximo capítulo nos ofrecerá una panorámica de los distintos métodos que nos resultarán útiles para cubrir distintas necesidades y estilos de aprendizaje, según nuestras preferencias.

Referencias

1. Adaptado de Blackbourn, N. (2018, 8 de marzo). Por qué es importante tomar notas? Nick Blackbourn. <https://nickblackbourn.com/blog/why-is-note-taking-important/>
2. Muraina, M. B., Nyorere, I., Eman, I. E., & Olanrewaju, M. K. (2014). Impact of Note Taking and Study Habit on Academic Performance Among Selected Secondary School Students in Ibadan, Oyo State, Nigeria. *Revista Internacional de Educación e Investigación*, 2(6), 437-448.
3. Almaagbh, I. F.F. (2020). The Impact of Strategic Notetaking on EFL Learners' Academic Performance in Jordan. *International Journal of Higher Education*, 9(1), 249-255
4. Salame, I. I. & Thompson, A. (2020) Students' Views on Strategic Note-taking and Its Impact on Performance, Achievement, and Learning. *International Journal of Instruction*, 13(2), e-ISSN: 1308-1470
5. Ruggiero, V. R. (2012). *El arte de pensar: Una guía para el pensamiento crítico y creativo* (10ª ed.). Nueva York, NY: Longman.
6. Murawski, L. M., EdD. (2014). El pensamiento crítico en el aula... y más allá. *Journal of Learning in Higher Education*, Vol. 10, Issue 1, Spring, 25-30.
7. Ruggiero, V. R. (2012). *El arte de pensar: Una guía para el pensamiento crítico y creativo* (10ª ed.). Nueva York, NY: Longman, 4.
8. Arum, R. & Roksa, J. (2011). *Académicamente a la deriva - Aprendizaje limitado en los campus universitarios*. University of Chicago Press