

Por qué tomar notas a mano es mucho mejor para estudiar

El teclado no proporciona al cerebro la retroalimentación táctil que proporciona el contacto entre el lápiz o el bolígrafo y el papel.

En el mundo actual la tecnología nos ha hecho la vida más fácil, pero también es la culpable de que muchos hayan dejado de realizar actividades tan cotidianas en otros tiempos como escribir a mano. La automaticidad en el teclado también es una habilidad importante, y las herramientas y aplicaciones para la comunicación digital continuarán evolucionando y ocupando su lugar. Pero el teclado no proporciona al cerebro la retroalimentación táctil que proporciona el contacto entre el lápiz o el bolígrafo y el papel, la clave para crear los neurocircuitos en el complejo mano-cerebro. Tomar notas a mano es beneficioso para todo el mundo y pertenece al conjunto de herramientas cognitivas, recoge 'BBC'. Aunque tu ordenador pueda parecer más rápido y eficiente, existen buenas razones para tener una libreta y un bolígrafo encuadernados en papel, del tipo que prefiera, a mano.

Ventaja de procesamiento

Los investigadores han descubierto que usar el teclado implica tomar notas palabra por palabra de una manera que no implica el procesamiento de información, por lo que han llamado a esta toma de notas "no generativa". Por el contrario, tomar notas a mano implica un acto cognitivo para resumir, parafrasear, organizar, mapear conceptos y vocabulario; en resumen, manipular y transformar información que conduce a una comprensión más profunda. Escribir del modo tradicional tiene una participación activa en la comprensión y el significado para la reflexión posterior, el estudio o el intercambio de notas para comparar la comprensión con compañeros de laboratorio o compañeros de clase. Esto se convierte en una potente estrategia de estudio, ya que el propio procesamiento se puede consolidar aún más a través del habla.

Existen plantillas y formatos que enseñan formas más efectivas de tomar notas escritas a mano. Uno famoso es el estilo Cornell desarrollado por el profesor de educación Walter Pauk. También puede explorar otras formas que se pueden adaptar a diferentes necesidades de estudio, como tablas o redes de comparación-contraste.

Exigencias cognitivas

Tomar notas depende de la fluidez de la mano, lo que significa una combinación de legibilidad y velocidad. Esto se logra mejor con un guión limpio, ordenado y conectado, es decir, escritura en cursiva, que los jóvenes estudiantes pueden comenzar a aprender en el segundo grado. La fluidez de la mano proviene de la instrucción y la práctica en los primeros años de la escuela; y de oportunidades sostenidas para una experiencia auténtica y decidida. Los compromisos de alfabetización, a su vez, asignan espacio de memoria de trabajo a las demandas cognitivas de la toma de notas. Cada año de avance educativo en los colegios genera demandas crecientes en lectura y escritura, comprensión y sentido de grandes cantidades de información en formatos multimodales.

Dibujar también es importante

Leonardo da Vinci escribió: "Cuanto más minuciosamente describas, más confundirás la mente del lector y más lo apartarás del conocimiento de lo descrito. Por eso es necesario hacer un dibujo... así como describir".

Los cuadernos del artista revelan una mente creativa, inquisitiva e inventiva y un hombre de ciencia y arte sin igual, siglos por delante de su tiempo. Fergus Craik y Robert Lockhart, pioneros en la investigación de la neurociencia cognitiva, señalaron tres niveles de procesamiento de información: su teoría pone al descubierto la neurociencia detrás de las ideas de Da Vinci hace siglos. Cuando las personas representan visualmente el conocimiento, pueden profundizar su comprensión de conceptos como ciclos y relaciones: como resultado, algunos investigadores cognitivos abogan por enseñar diferentes formas de representar el conocimiento desde una edad temprana. Florence Nightingale es recordada por sus contribuciones a la reforma de la medicina a través de sus observaciones detalladas y meticulosas, documentación, toma de notas y escritura. Se le atribuye la creación del gráfico circular para representar esta información. Asigno a mis propios estudiantes, que se preparan para convertirse en maestros, la tarea de esbozar el diseño de la clase donde están trabajando en una ubicación de campo. También toman notas observacionales escritas a mano grabadas en una plantilla de Cornell. Esta tarea trata de interpretar lo que sucede en el aula. Este proceso de

documentación proporciona un buen andamio para una revisión o reflexión posterior y teorizar el trabajo de los maestros de clase. Si escribir es un requisito de tu profesión, ya sea en periodismo, docencia, arquitectura, ingeniería, moda y más, ya conoces los beneficios y la importancia de tomar notas y dibujar.

Fuente: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-09-27/por-que-deberias-tomar-notas-a-mano_2751787/