


Kit de Plantillas STRAMONT


Cómo usar tu plantilla de apuntes de alta retención · montaguth.institute

QUÉ INCLUYE TU KIT

 **Imprimir (A4):** imprímela o copia la estructura a mano en tu cuaderno.

 **Tablet (GoodNotes / Notability):** importa el PDF como plantilla y escribe con tu lápiz.

 **Word / Google Docs:** escribe desde el computador o el celular. Para Google Docs, sube el archivo a Drive y "Abrir con Documentos de Google".

 **Notion:** importa el archivo .md en Notion (Importar Markdown) y duplícalo para cada clase.

CÓMO TOMAR APUNTES CON LA PLANTILLA

- **Durante la clase:** escribe las ideas principales en **Conceptos core**. No copies todo; escribe con tus palabras.
- **Al terminar:** rellena **Palabras clave / disparadores** con preguntas que te obliguen a recordar después.
- Anota lo que no entendiste en **Dudas para resolver**.
- Cierra con un **Resumen en 3 frases**: te obliga a comprender, no solo a copiar.

POR QUÉ FUNCIONA (LA CIENCIA)

La estructura está inspirada en el método Cornell y en técnicas con respaldo científico: **recuperación** (las palabras clave te sirven para autoevaluarte), **elaboración** (el resumen) y **repaso espaciado** (las casillas de Hoy / 2 días / 1 semana).

EL PASO FINAL

Cuando termines tus apuntes, tómales una foto o exporta el archivo y súbelo en tu página de confirmación. En menos de 24 horas recibirás tu **Guía de Alta Retención** lista para estudiar.