

ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO	
PROCESO	CÓDIGO
SUBPROCESO	DD.MM.AA
VERSIÓN 1	MODIFICACIONES 15-02-2007

## Los cinco pasos del estudio

---

Nosotros los denominaremos así:

1. Prelectura.
2. Subrayado.
3. Lectura analítica y resumen.
4. Esquema.
5. Repetición mental activa.

1. La prelectura sirve para obtener la idea global de lo que vamos a estudiar. Es necesario como preparación de nuestro intelecto a recibir datos. Hemos de tener en cuenta los siguientes pasos:

- Conocer el nivel de exposición de conocimientos.
- Estilo del autor.
- Lectura atenta del título.
- Conocer al autor.
- Fecha de edición.
- Lectura atenta del índice.
- Lectura del prólogo.
- Lectura de los títulos y subtítulos de los capítulos.
- Relacionar mentalmente las ideas nuevas.
- Recordar de memoria la visión general.

Estos pasos son progresivos y no siempre deben hacerse todos. Se han de hacer mediante técnicas de lectura rápida.

2. El subrayado se utiliza para expresar las ideas principales de un texto. Para ello debemos dominar la lectura comprensiva, sabiendo buscar y distinguir esas ideas principales y sólo subrayar las palabras necesarias para expresar la idea, no frases enteras.

3. Una vez realizado el subrayado ya conocemos lo que quiere expresar el texto y es el momento de, tomando una actitud crítica, comprender, asimilar y relacionar las ideas nuevas con nuestros conocimientos anteriores y mentalmente formarnos un esquema donde colocarlos, a la vez que nos formulamos preguntas sobre ellos para confirmar o no las hipótesis presentadas. Esto nos permitirá efectuar un resumen de lo expuesto, en el que:

- Lo explicaremos con nuestras palabras.
- Seremos fieles al texto.
- Diferenciaremos nuestra opinión de la del autor.

4. Según hemos ido realizando la comprensión del texto, hemos ido jerarquizando y esquematizando los conceptos y éste es el momento de transcribirlos a un papel. El esquema será siempre personal en la forma (abreviaturas, sistema de clasificación) pero debe ser fiel a la idea del autor y diferenciar nuestra opinión; estará constituido por una serie de palabras-estímulo significativas para nosotros y que nos permitirá "rellenar" con el texto completo; es también una buena ayuda para la memoria visual. Las ideas principales se expresarán a la izquierda para en la derecha colocar las secundarias. Cuando ya lo tenemos montado hay que hacer una lectura lenta del esquema junto con una rápida del subrayado para ver si lo entendemos. Si hay conceptos repetidos habrá que eliminarlos y si hay vacíos, habrá que volver a consultar para completar.

5. La repetición mental activa es el punto decisivo para el éxito. Si una vez realizado el estudio activo no nos ocupamos de su consolidación en la memoria, prácticamente no será útil. Así, utilizando sólo el esquema voy repitiendo, preferentemente en voz alta, el contenido íntegro del texto, consultando donde no recuerde bien y efectúo la repetición las veces que sean necesarias hasta sentir los conocimientos bien consolidados.

## **El repaso y el olvido**

---

El repaso nos permite tener disponibles las cosas que hemos aprendido anteriormente y es necesario porque las cosas con el tiempo se olvidan.

El tiempo ideal para hacer el primer repaso es transcurridas 8 horas y el segundo repaso a las 8 horas siguientes al primero. De este modo parece que la posibilidad de evocar lo aprendido al cabo de un mes es del 60%. Para que esto sea cierto los repasos deben estar bien hechos lo cual significa que una vez efectuado un repaso los contenidos vuelven a estar en la memoria al 100%.

Para repasar hay que:

1. Escribir el esquema de memoria.
2. Hacer la repetición mental activa mirándolo (oral o escrito).
3. Consultar con el resumen las posibles lagunas.
4. Hecho esto, repetir mentalmente de nuevo.
5. Aunque es optativo, resulta aconsejable hacerse preguntas de examen y responderlas.

El método más rápido es el oral (que tiene la ventaja de que aprendes "oyéndote") pero si es escrito ayuda al sobreaprendizaje, tan útil para memorizar. Una equivocación es repasar pocas horas antes del examen todo. Lo ideal sería ir repasando o bien cada día lo anterior, un día a la semana, etc...

## **Si durante un examen nos quedamos "en blanco", debemos:**

---

- No ponernos nerviosos (se debe a una inhibición que paraliza la función de la memoria).
- Dejar ese tema y abordar otro.
- Buscar ideas relacionadas que nos lleven nuevamente al tema.
- No dejar de escribir o de hablar (en un examen oral) aunque sean divagaciones.
- Saber que durará sólo unos minutos y luego nos recuperaremos.