***El método: mínimo esfuerzo, máximo resultado.***

Leer el tema una y otra vez hasta que se quede fijado en la memoria; copiar la lección en una libreta, punto por punto, con la esperanza de que así se aprenderá; leerlo todo en voz alta, mientras se pasea por la habitación, y de paso se trastornan los nervios de los vecinos de abajo… Las estrategias para estudiar son muchas y muy variadas, pero por supuesto no todas son efectivas.

En realidad, las llamadas técnicas de trabajo intelectual, más conocidas como técnicas de estudio, son unas potentes herramientas que permiten aprender lo máximo posible en el tiempo mínimo indispensable para lograrlo. Esta idea no se la acaban de creer los que todavía no las han probado: más bien piensan que el hecho de subrayar, esquematizar o resumir complica las cosas y alarga el proceso. En la práctica son muchos los estudiantes de primaria y ESO, por no hablar de los de bachillerato o incluso de la universidad, que no dominan un método eficaz a la hora de enfrentarse a las tareas académicas. Ojalá sea este el curso en el que estos escépticos se animen a descubrirlas. Los que estén dispuestos pueden probar con este sencillo método de cinco pasos.



**No borres lo que ya sabes**

Los repasos son fundamentales para pasar los nuevos datos desde la memoria a corto plazo hasta la memoria a largo plazo, donde quedarán fijados por un tiempo. Sin embargo, hay una situación en la que no debes repasar: justo las horas antes del examen. Al margen de que los nervios y la ansiedad dificultan la retención, lo nuevos conceptos repasados pueden interferir con los ya memorizados, dando lugar al peligroso y temido *efecto borrado.*

**El método estrella**

Si hoy estás decidido a probar un nuevo método de estudio, ponte en marcha. Estás ya sentado en tu mesa de trabajo, con todo el instrumental delante y el libro abierto por la lección uno. ¿Por dónde empezar? Pues por el principio, claro:

* + 1. ***Lectura rápida del tema****.* Este primer paso te servirá para saber de qué va la materia de estudio y para calcular el tiempo y esfuerzo que necesitarás invertir (según su extensión, dificultad del vocabulario o familiaridad de los contenidos). Todavía no te lances a subrayar, ya que te arriesgas a hacerlo mal y a retrasar, por tanto, todo el proceso. Tú sólo “échalo un ojo” y quédate con las ideas generales.
    2. ***Lectura comprensiva y subrayado****.* Una vez que ya has captado las ideas generales de la lección, es el momento de hacer una lectura más profunda que te permita (ahora sí) ir subrayando los conceptos fundamentales. Este subrayado debe incluir:
       - Los títulos, epígrafes y apartados generales.
       - Las ideas principales y las secundarias (puedes utilizar el color rojo para las primeras y el azul para las segundas, por ejemplo).
       - Los detalles importantes.
       - Los nombres, lo datos y las fechas relevantes.
       - Un buen subrayado te tiene que permitir, con sólo su lectura, captar el significado de todo el texto
    3. ***Elaboración del esquema del tema****.* Si has hecho bien el paso anterior, este te saldrá solo, ya que el esquema es la aplicación gráfica de lo subrayado. Se trata de que resumas, de forma estructurada y lógica, las ideas principales y secundarias que ya tienes destacadas. Este “esqueleto” te ahorrará mucho tiempo y esfuerzo a la hora de asimilar los tediosos libros de texto. Pero debes asegurarte de que cumpla estas condiciones:
* Ser breve y facilitar la comprensión
* Utilizar lenguaje fotográfico.
* Seguir un orden lógico en la presentación de las ideas.
* Facilitar una visión rápida, global y jerarquizada.
  + 1. ***Memorización****.* A estas alturas ya conoces bien la estructura del tema, pero te falta retener las ideas principales y secundarias en la memoria. Con el esquema delante, esta tarea es mucho más sencilla. Debes leerlo tres o cuatro veces, intentando conectarlo con lo que ya sabes, recurriendo a técnicas de asociación o a imágenes mentales. También puedes recurrir a las reglas mnemotécnicas, en las que puedes profundizar.
    2. ***Repaso****.* Es el gran secreto para luchar contra el olvido. De hecho, si no llegas a este último punto no te servirán para nada los pasos anteriores: Ebbinghauss ya demostró que la mayor parte de lo que se aprende se olvida en las primeras 24 horas. Y a lo largo de los siete días siguientes se sigue olvidando mucho. Así que cuenta con que, si no repasas, no te vas a acordar de nada.

Esa es la razón por la que el paso anterior y este deben ir juntos: después de repasar, recuerda lo que has memorizado para constatar lo que sabes y lo que no. El número de repasos va a depender de la proximidad o lejanía del examen.

Si has realizado bien los cinco pasos, a estas alturas ya te debes de saber la lección, así que ya puedes dedicarte a otra cosa… Mañana, cuando te pregunten, sabrás contestar con seguridad: el esquema ya está grabado en tu cabeza.

***Algunas precauciones:***

Aunque hayas estado toda la tarde estudiando en tu habitación, al día siguiente no te vas a acordar de nada si:

🡪 Memorizas sin comprender,

🡪 Te falta atención y concentración,

🡪 No sigues un método de estudio,

🡪 Te has olvidado de repasar,

🡪 No has conectado esa nueva información con lo que ya sabías,

🡪 Tienes la televisión a todo volumen,

🡪 Hablas cada dos por tres por el móvil,

🡪 Estás excesivamente nervioso.

**ACTIVIDADES:**

**1.-** ¿Tienes un método de estudio que sea rápido y eficaz? Comentadlo entre los compañeros/as de clase y anotadlo.

**2.**- De los pasos que hemos enumerado, ¿cuál o cuáles de ellos no haces? ¿Por qué?

**3.-** Aplicad “el método estrella” a esta sesión de tutoría, para que se quede registrado y memorizado.

**4.-** Realizar un registro de aquellas técnicas de estudio de las que necesitéis más información.