

## SESIÓN 10<sup>a</sup>. CÓMO APRENDER UN TEMA. LOS REPASOS PERIÓDICOS

### ACTIVIDAD DEL ALUMNO

#### PLAN DE TRABAJO

- a) Lee y asimila los *aspectos teóricos* referidos a cómo aprender un tema y repasarlo periódicamente.
- b) Luego, haz un *calendario* de repasos dentro de tu horario de estudio en casa.
- c) Después, resume las principales *técnicas* para aprender un tema.
- d) A continuación, haz lo mismo con los *repasos periódicos*.
- e) Acto seguido, selecciona las *técnicas* más adecuadas para aprender tus temas.
- f) Y, finalmente, realiza el *cuestionario de autocontrol* que aparece al final de esta unidad.

#### I. CÓMO APRENDER UN TEMA O UNA LECCIÓN

Cualquier tema o lección se aprende con mayor facilidad si se siguen determinadas fases de estudio.

Esta forma activa de estudiar garantiza un aprendizaje exitoso.

##### Fases de estudio:

- 1º) Lectura rápida del tema para ver de qué trata.
- 2º) Lectura lenta, subrayando las ideas claves (hay que deslindar lo esencial de lo accesorio).
- 3º) Esquema o resumen de las ideas más importantes, relacionándolas entre sí, formando redes conceptuales y extrayendo sus causas, consecuencias y conclusiones.
- 4º) Aprendizaje de los contenidos (esquemas o resúmenes), sea leyéndolos varias veces, sea recitándolos como si se explicasen a otro, repasándolos en orden distinto o recurriendo a imágenes extravagantes.

### ¿Qué son las redes conceptuales?

Entendemos por *redes conceptuales* conjuntos de conceptos relacionados entre sí y con otros conjuntos más amplios.

Por ejemplo: *hombre* o *mujer* incluyen muchos otros conceptos (átomos, células, moléculas, tejidos, órganos, aparatos, organismo; respiración, digestión, circulación, músculos, corazón, pulmones, mente, memoria, pensamiento, voluntad, movimiento, sentimientos...).

Cada uno de estos conceptos puede incluir otros muchos (*órganos*: corazón, pulmones, riñones, bazo, estómago...).

A su vez, *hombre* o *mujer* se incluyen en redes más amplias: mamífero, animal, ser vivo...

### CÓMO APRENDER UN TEMA

Aunque al hablar del proceso de memorización hemos aportado suficientes técnicas para grabar lo estudiado, no está de más recordar las esenciales, adaptadas al aprendizaje de un tema o lección:

- a) *Explica a otros lo que estás estudiando.*
- b) *Recita el tema en voz alta en la propia habitación, o bien, que te lo pregunten otros (padres, hermanos, compañeros...).*
- c) *Pon ejemplos y lleva a cabo experiencias prácticas.*
- d) *Inventa una carta donde incluyas los puntos esenciales del tema estudiado.*
- e) *Escribe un artículo sobre dicho tema.*
- f) *Recurre a imágenes extravagantes.* (Recuerda el ejemplo de los tres trágicos griegos: Esquilo, Sófocles y Eurípides.)
- g) *Trabaja por esquemas o resúmenes* y repítelos con frecuencia, comprendiendo lo que repites.
- h) *Asocia las ideas más importantes entre sí y relaciónalas con los conocimientos anteriores.* (Por ejemplo: relaciono entre sí las características del Neoclasicismo y del Romanticismo y las asocio con lo que ya sé. Para ello, recurro a la técnica de la *cadena*.)
- i) *Observa y experimenta lo que vas a aprender. Extrae conclusiones.*
- j) *No descuides la repetición mental activa:* lee y repite mentalmente el esquema o el resumen cuantas veces lo precisas hasta aprenderlo de memoria. Si se te resiste, escribe de nuevo la síntesis del tema en cuestión. "Escribir es estudiar dos veces", o más, porque intervienen al menos la vista y el tacto.

**MUY IMPORTANTE:** Cuando estudies un tema por primera vez, obra así: aprende una pregunta y repásala mentalmente cuantas veces sean precisas. Haz lo mismo con las restantes, y, finalmente, repasas el tema completo.

Y recuerda: cuantos más sentidos intervengan en el aprendizaje, tanto más fácil resultará éste.

***Antes de comenzar una sesión de estudio, pregúntate:***

- ¿Qué voy a estudiar?
- ¿Cómo?
- ¿Para qué?

***Y al final de cada sesión:***

- ¿He conseguido mis propósitos?
- ¿He utilizado las técnicas adecuadas?
- ¿He cometido fallos importantes en mi modo de estudiar? (organización del material, horario de estudio, técnicas de trabajo intelectual...).
- En caso afirmativo, ¿cómo los voy a corregir?

## **II. LOS REPASOS PERIÓDICOS**

Repasar es volver a recordar lo que hemos aprendido. Los repasos son la clave del éxito académico. Cuantos más repasos, mayor retención y comprensión de lo estudiado.

No basta con las explicaciones de los profesores ni con "ver por encima" el tema objeto de estudio para aprenderlo, ni siquiera con aprenderlo en su momento.

Múltiples son las causas por las que olvidamos lo aprendido:

- ✓ Falta de atención y concentración.
- ✓ Falta de interés y motivación.
- ✓ Memoria mecánica, frente a memoria comprensiva.
- ✓ No vemos utilidad práctica a lo que nos enseñan.
- ✓ No repasamos lo estudiado.
- ✓ "Empollar" la víspera es pegar con alfileres unos conocimientos que se olvidarán al día siguiente.

### Conclusiones:

- ❑ Se retiene mayor cantidad de contenidos por la noche que por la mañana.
- ❑ Se olvida más en las primeras horas posteriores al estudio que en las siguientes.
- ❑ Cada estudiante debe elegir sus horas de estudio en función de su tiempo disponible y de su personalidad: hay quien prefiere estudiar nada más levantarse; otros, a media mañana; otros, por la tarde; otros, por la noche.
- ❑ Es preciso establecer un calendario de repasos.

### ¿Por qué olvidamos?

El olvido podría deberse a interferencias de los nuevos conocimientos con los anteriores por causa de vivencias, acumulación de informaciones previas y actividades cerebrales múltiples no adecuadamente estructuradas.

También se debe a desinterés y desmotivación a la hora de estudiar, al uso de técnicas de estudio inadecuadas, a problemas personales, familiares, escolares y sociales que dificultan nuestra capacidad de concentración, etc.

El olvido es muy rápido tras aprender algo y se va ralentizando a medida que transcurre el tiempo.

Observemos que:

- ❑ Se olvida antes aquello que nos es poco conocido, por carecer o disponer de escasas asociaciones cerebrales con el nuevo conocimiento.

- ❑ Se olvida antes lo estudiado por la mañana que por la noche, aunque al final de la jornada el cansancio acumulado a lo largo del día puede dificultar seriamente la concentración, y por tanto, el aprendizaje.
- ❑ Se olvidan antes las ideas secundarias que las principales, porque a las primeras les prestamos menor atención y las fijamos más superficialmente.
- ❑ Se olvida menos durante el sueño, porque la mente y el sistema nervioso siguen trabajando durante el reposo del cuerpo.
- ❑ Se retienen mejor los conocimientos y se aprende más fácilmente en estado de profunda relajación.

### Calendario de repasos

1. Repasar supone releer o reescribir el esquema o el resumen de un tema.
2. Todo repaso conlleva previamente:
  - a) Aprender un tema.
  - b) Desarrollarlo mentalmente.
  - c) Comprobar los posibles olvidos a través del esquema o resumen que hemos realizado.
  - d) Llevar a cabo un repaso global del mismo, para asimilarlo en su conjunto.

Lo ideal es repasar un tema nada más estudiarlo, al día siguiente o a los dos días, a la semana, al mes y antes de la evaluación.

Repasar es básico, por los motivos expuestos. A falta de tiempo, saca un rato los sábados y/o domingos por la mañana. Repasa también antes de abordar el tema siguiente de cada materia.

Repasar para un examen un tema olvidado es más complejo que hacer un plan de repasos como el aquí ofrecido. Pensemos en el tiempo que lleva empezar de nuevo el estudio de un tema olvidado por falta de repasos. Es como comenzar a prepararlo otra vez.

Cada repaso debe suponer un ahorro de tiempo respecto al anterior, siempre que sean próximos entre sí.

Además, cada nuevo repaso supone una profundización en los contenidos del tema estudiado, y por tanto, una mayor comprensión del mismo.

Según los expertos, olvidamos un 60% de lo que aprendemos si no lo repasamos periódicamente.

Aun habiendo estudiado bien un tema, a los dos días llegamos a olvidar más de la mitad (entre un 50% y un 60%).

Estudiar para olvidar significa una pérdida de tiempo y esfuerzo. Si no repasas, el primer estudio del tema es un tiempo perdido.

**Si ante un examen se te "queda la mente en blanco":**

- ❑ Busca ideas relacionadas con las que has olvidado, para que, por *asociación por proximidad*, logres recordarlas.
- ❑ Si es posible, pasa a otra cuestión y retoma en su momento la idea objeto de olvido.
- ❑ No intentes forzar al máximo el cerebro ante tales olvidos, porque te bloquearás más aún.

Haz tu propio calendario de repasos e inclúyelo en tu horario de estudio para casa. Para ello, en la planificación del estudio de cada tema introduce el oportuno repaso del anterior. Repasar supone menos de la cuarta parte del tiempo dedicado al estudio, y conlleva recuperar un elevado porcentaje de contenidos olvidados.

*Ventajas de los repasos:*

- ✓ Sacas mayor rendimiento al tiempo de estudio.
- ✓ Llevas al día tus temas.
- ✓ Evitas "atracones" la víspera de los exámenes.
- ✓ Profundizas en el contenido de cada tema.
- ✓ Recuperas lo esencial de lo olvidado.

Y ahora:

a) *Resume las principales técnicas para aprender un tema:*

1.

2.

3.

4.

5.

*b) Resume lo esencial de los repasos periódicos:*

1.

2.

3.

4.

5.

*Selecciona las técnicas que consideres más adecuadas para aprender tus temas y regístralas a continuación:*

1.
2.
3.
4.
5.

Finalmente realiza el siguiente *cuestionario de autocontrol* (si no recuerdas alguna cuestión, repasa esa fase del tema):

1. *Causas del olvido:*
2. *¿En qué consiste la curva del olvido?*
3. *¿Cuándo se retiene mejor: por la noche o por la mañana?*
4. *¿Qué ideas se olvidan antes: las principales o las secundarias?*
5. *¿Por qué?*
6. *¿Cuáles son las fases para aprender un tema? Cítalas resumidas:*



7. *Enumera cinco técnicas para aprender un tema:*

*a. Primera:*

*b. Segunda:*

*c. Tercera:*

*d. Cuarta:*

*e. Quinta:*

**Evalúate tú mismo/a:**