

ESTUDIAR CON EFICACIA

Este sistema de estudio está basado en los hallazgos de la psicología de la memoria.

Consta de los siguientes pasos:

1. Activación de conocimientos previos/Motivación:

Consiste en hacerse una serie de preguntas que activarán los esquemas previos almacenados en nuestra memoria semántica, que van a servir de enganche a los nuevos conocimientos. ¿Qué se yo ya de esto? ¿Para qué me puede servir? ¿Tiene algún aspecto que me atraiga?

2. Lectura de las grandes partes del material a estudiar (epígrafes, apartados,...)
3. Intento de recuerdo de los apartados. (si se ha olvidado alguno, nueva lectura y nueva prueba)
4. Lectura del primer apartado.
5. Intento hacer un resumen en mis propias palabras del primer apartado, con el libro cerrado. Si no lo consigo, vuelvo a leerlo y a intentar resumirlo, las veces necesarias.
6. Procedo de igual manera con cada apartado.

El reparto idóneo del tiempo es 30 % repaso, 70 % comprobación del recuerdo, según han demostrado varios experimentos. Es la manera más efectiva de facilitar el recuerdo.

7. Elaboración de un mapa conceptual –o esquema de llaves- de todo el tema. (O varios mapas conceptuales de partes del tema). Es importante que los mapas o esquemas tengan una distribución espacial clara.
8. Es muy importante analizar bien las imágenes, diagramas, mapas, que aparezcan en el texto y asociar los contenidos con las partes pertinentes de la imagen.

La utilización conjunta de los almacenes verbal y espacial de la memoria a corto plazo amplía nuestra capacidad de procesar material. La jerarquización, propia de los mapas conceptuales, también amplía el tamaño de cada elemento procesado.

Puesto que los mapas conceptuales fueron elaborados a imitación de los esquemas de la memoria semántica, favorecen la integración de nuevos conocimientos en nuestros esquemas, o la creación de otros nuevos.