

Estrategia de Optimización del Estudio

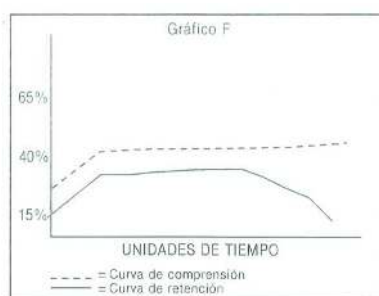
María Isabel Ladiñán Moreno

Habitualmente, cuando nos planteamos acometer la tarea de estudiar, y si es que existe motivación para ello, pensamos que tendremos que dedicarle el mayor tiempo y esfuerzo posible, para así garantizar los buenos resultados. Sin embargo, los hallazgos mostrados por la Scuola di Metodo (Easy life scuola di metodo, 1988) vienen a indicarnos algunas recomendaciones interesantes a tener en cuenta en este sentido, y que comentaremos seguidamente.

EL MÉTODO DE APRENDIZAJE DE LA SCUOLA DI METODO

Tiempos óptimos para la memoria

“La comprensión y la capacidad de retención son actividades mentales completamente autónomas, que aunque tienen lugar casi simultáneamente, no avanzan en líneas paralelas. La capacidad de comprensión puede que se mantenga constante durante varias horas consecutivas, mientras que la retención decaerá notablemente, ya que pierde fuerza con el tiempo, de modo que los conceptos se comprenden, pero en su mayor parte se olvidan” (Pag. 655). “*El plazo en que las dos actividades (retención y comprensión) se mantienen dentro de valores aceptables es de 40 a 60 minutos*” (Pag. 658).



Hipótesis según la cual, después de cierto periodo de tiempo, la comprensión permanece constante, mientras que la retención disminuye considerablemente. Esto es la representación más realista de lo que sucede durante el tiempo dedicado al estudio.

Fuente: Easy life scuola di método (1988). *Técnicas de estudio. Método de aprendizaje.* En Memoria & Método. Técnicas de Memorización, Estudio y Lectura rápida (Nº 41. Pag. 657).

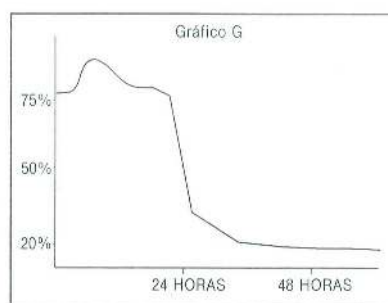
El secreto de las pausas

La Scuola considera que estudiar durante 4 horas consecutivas puede ser contraproducente, si no se realizan pausas, ya que la comprensión y la retención siguen caminos diferentes. Para sacar el máximo partido de ambas, se **intercalarán correctamente las pausas en los tiempos de**

estudio, controlando también la duración de las mismas, resultando posible estudiar 4, 5 o más horas consecutivas, **siempre que se respete la alternancia de 40 minutos de estudio y 4-5 minutos de pausa** (una décima parte del tiempo de estudio). Durante las pausas se puede hacer cualquier tarea no relacionada con el estudio (llamar por teléfono, oír música, sentarse en un sillón y relajarse, teniendo muy en cuenta que las pausas son parte integrante del estudio y que en ellas no debe haber distracciones. De este modo, las curvas de atención, retención, memorización y concentración se mantendrán dentro de niveles aceptables, ya que durante las pausas, el subconsciente organizará las informaciones que acaba de aprender y las elaborará (Pag. 658).

El olvido de información y la importancia de los repasos

El proceso del olvido que se genera en la memoria, ya estudiado por varios científicos a principios del siglo XX, entre los que se encontraba Hermann Ebbinghaus, viene a destacar un importante descubrimiento: “**La curva de retención se presenta de forma irregular, con una elevación inmediata durante la primera hora después del estudio, seguida de un brusco descenso, alcanzando hasta una pérdida de información del 80% transcurridas 24 horas**” (Pag. 659).



El 80% de las informaciones se olvidan muy fácilmente al cabo de un día, aproximadamente.

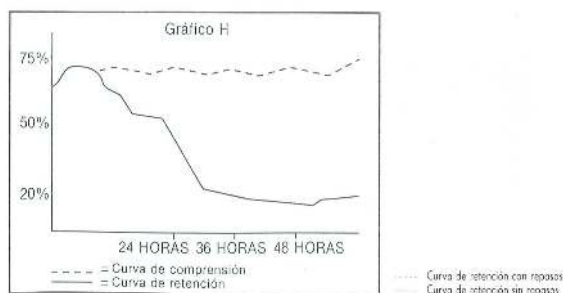
Fuente: Easy life scuola di método (1988). *Técnicas de estudio. Método de aprendizaje.* En Memoria & Método. Técnicas de Memorización, Estudio y Lectura rápida (Nº 41. Pag. 657).

La Scuola indica que “este aumento inicial de la retención es posible por el hecho de que en una hora de estudio el cerebro no ha tenido todavía oportunidad de realizar todas las interconexiones necesarias. De ahí la importancia de **realizar un primer repaso rápido** que permitirá asimilar las distintas informaciones y reelaborar los conceptos,

efectuando una tarea de comprobación que aumenta el número de informaciones retenidas” (Pag. 660). Este primer repaso se realizará inmediatamente después del período de descanso, quedando la estrategia de estudio estructurada de esta manera

PARA CADA PERIODO DE ESTUDIO	
40 minutos	Estudio
4 minutos	Descanso
8-10 minutos	Repaso jerárquico

Considera también la Scuola que “**hace falta un Programa completo de Repasos para que las informaciones se impriman en la memoria a largo plazo**”, cumpliendo el primer repaso la función de asegurar que las informaciones permanezcan 24 horas en la memoria, previniendo las primeras pérdidas, y los siguientes repasos, la función de conservar los datos a lo largo del tiempo, hasta el momento en que se precise usarlos (Pag. 660), según gráfico adjunto.



Fuente: Easy life scuola di método (1988). *Técnicas de estudio. Método de aprendizaje*. En Memoria & Método. Técnicas de Memorización, Estudio y Lectura rápida (Nº 41. Pag. 657).

Desarrollando un Programa de Repasos **resultará posible mantener un nivel de retención de información de aproximadamente un 75%-80%** hasta el momento en que se produzca la situación de evaluación, quedando el Plan de Repasos organizado del siguiente modo (Pag. 661).

PERIODICIDAD DE LOS REPASOS	
1º Repaso	Después del descanso en cada periodo de estudio
2º Repaso	Después de 10 horas
3º Repaso	Después de 4 días
4º Repaso	Después de 16 días
5º Repaso	Después de 48 días
Repasos sucesivos	Cada 48 días

ALGUNAS SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS A LA TÉCNICA DE ESTUDIO

Cuando precises estudiar durante varias horas seguidas, resulta conveniente que respetes la **Pausa Ultradiana de 20 minutos descrita por Ernest Rossi**¹, que surge en cada ritmo ultradiano de 90-120 minutos. “Si respetamos nuestra necesidad de hacer una pausa al final de cada ciclo, podemos experimentar la sensación de descanso que dura alrededor de 20 minutos y nos permite experimentar la ‘respuesta curativa ultradiana’. Si no atendemos a esa demanda de nuestro organismo, experimentaremos la ‘respuesta de estrés ultradiano’, que genera el estrés crónico que es el origen de los problemas psicossomáticos.” En esos 20 minutos de descanso puedes emplear una **Estrategia de Relajación**² o una **Técnica de Autohipnosis** (Alman, 2000; Sheehan, 1997; Simpkins & Simpkins, 2006) en la que te veas alcanzando tus objetivos.

Aprovecha los descubrimientos relatados por **Bandler y Grinder (1982)**, padres de la **Programación Neurolingüística (PNL)**, sobre los componentes del sistema representacional del mundo (Visual, Auditivo, Kinestético y Digital-Diálogo Interno) para aplicarlo a tu método de aprendizaje. **Estudia y repasa según tu modalidad preferida**, ya que así es como consigues guardar fácilmente la información en tu memoria (**Visual-** Leyendo y visualizando mediante imágenes, **Auditivo-** Leyendo/Hablando en voz alta, **Kinestético-** Escribiendo un resumen o esquema y **Digital-** Hablándote internamente).

Fija tus **objetivos**, teniendo en cuenta cuánta materia has de estudiar, cuánto tiempo tienes, y cuántas páginas puedes asimilar en cada periodo de estudio. Confecciona un **horario** diario y semanal, distribuyendo tu tiempo de estudio disponible, y

¹ Vargas, M. & Cuadros, J. Entrevista a Ernest Rossi. <http://www.hipnologica.com/articulosgenerales/entrevistas/72-entrevistaarossi.html>

² Por ejemplo, la *sesión de relajación* del Dr. Jorge Cuadros, disponible de forma gratuita en la página web de Hipnológica (<http://www.hipnologica.com/audios/78-relajacion.html>), que además de permitirnos en su primera parte alcanzar un estado agradable de bienestar, en su segundo tramo facilita la generación de soluciones creativas a nuestros problemas, mediante el Proceso Creativo de 4-estadios de Ernest Rossi (Rossi, 2002).

revisándolo periódicamente, para introducir las correcciones pertinentes.

Se constante y estudia **todos** los días, buscando las horas de estudio donde tu **rendimiento** sea más alto. Prevé el **orden** de cada materia, procurando empezar por lo que te resulte más complejo o que te agrade menos. Aplica este principio cada día que estudies, cada semana y cada mes, para que puedas estar más descansado/a y concentrado/a ante materias difíciles, pudiendo tener más oportunidades para repasarlas. Y como suelen recordarse más fácilmente las informaciones estudiadas al principio y al final, que las intermedias, te recomendamos que dejes para el **final** del tiempo que tienes para estudiar la realización de los **repasos** generales.

Utiliza una **Agenda** donde apuntar cuándo te tocan los repasos (de las 10 horas, de los 5 días, de los 16 días, de los 48 días y de cada 48 días). Cada día abres tu agenda, y compruebas lo que te corresponde repasar, realizando los repasos cuando más te convenga, combinándolo con el estudio de nueva materia (antes de empezar a estudiar, al finalizar el nuevo aprendizaje, antes de comer, antes de cenar, antes de dormir, o cuando tengas esos momentos).

Y ya sabes, procura **alimentarte** de manera equilibrada, practica algún **ejercicio físico**, **duerme** el número de horas suficientes, has tus **periodos de descanso**, y cuida tus **relaciones afectivas y sociales**, para que tengas, cada día, un Día Perfecto.

Y, si lo precisas, puedes **ampliar tus capacidades de memorización**, utilizando las Técnicas descritas en **Memoria & Método (1988)**, en **de Rotroue (1997)**, en **Campayo (2004)**, y/o en otras disponibles que encuentres en tu entorno.

Referencias recomendadas

- Alman, M.B & Lambrou, P.T. 2000. *Técnicas de autohipnosis para la salud y el desarrollo personal* (2ª ed). Barcelona. Urano.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1982). *De sapos a príncipes*. Chile. Cuatro Vientos.
- Campayo, R. (2004). *Desarrolla una mente prodigiosa*. Madrid. Edaf.
- De Rotroue, J. (1997). *La memoria en plena forma*. Barcelona. Robin Book.
- Easy life scuola di método (1988). *Técnicas de estudio. Método de aprendizaje*. En Memoria & Método. Técnicas de Memorización, Estudio y Lectura rápida (Nº 41. pp. 653-661). Barcelona. Ediciones Orbis SA.
- Memoria & Método (1988). *Técnicas de Memorización, Estudio y Lectura rápida*. Barcelona. Ediciones Orbis SA.
- Rossi, E.L. (2002). *The psychobiology of gene expression. Neuroscience and neurogenesis in hypnosis and the healing arts*. New York: W.W. Norton Professional Books).
- Sheehan, E. 1997. *Health Essentials: Self-Hypnosis, Effective Techniques for Everyday Problems*. England: Elements Books.
- Simpkins, D.A. & Simpkins, A. (2006). *Autohipnosis fácil y simple* (2ª ed). Madrid. Arkano Books.

María Isabel Ladiñán Moreno
Psicóloga

