

Esquema para vagos terminales



- ❶ **Los fallos de la memoria** suelen suceder porque:
- Has estudiado mal, chapando, sin asimilar nada.
 - Te pegaste la paliza el día anterior.
 - No descansaste antes del examen, estás ansioso...
 - Estudiaste todo y bien, pero no repasaste.

- ❷ **Evitar los olvidos es fácil: basta evitar las causas.** Así que:
- Asimila los contenidos: esfuérzate por entenderlos y expresarlos a tu modo.
 - Estudia poco a poco, no de golpe el último día.
 - Descansa antes del examen, procura dormir bien.
 - Establece repasos periódicos.

- ❸ Lo más importante para asegurarte de que no vas a olvidar nada de lo estudiado es **organizar bien el repaso**. Ésta es una buena forma de hacerlo:
- **1. Repaso inicial.** Es el más importante de todos, y debe hacerse en las 24 horas que siguen a la memorización: recita lo estudiado durante la sesión anterior, comprueba en tus esquemas la exactitud de lo que has recitado y relea con atención en los apuntes originales lo que has olvidado.
 - **2. Repasos intermedios.** Cada tema debe ser repasado antes de 24 horas, a los tres o cuatro días, semanalmente hasta que estés seguro de dominarlo y una vez al mes hasta el examen.
 - **3. Repasos finales.** Debes dar un último repaso, esta vez más detallado, antes del examen.

- ❹ **Ventajas de la autoevaluación:**
- Ayuda a fijar lo que se va aprendiendo.
 - Recuerda cuáles son los aspectos clave.
 - Permite, al ver los resultados, comprobar cómo se va asimilando la materia.
 - Es una fuente de estímulo (cuando los resultados son buenos) y una señal de advertencia (cuando fallamos).
 - Nos sirve de ensayo y ayuda a controlar los nervios.
 - Para que sea realmente eficaz, **debe parecerse lo más posible al examen real.** ◀

10 pasos para expresar cada sesión de estudio

1 Lee de forma rápida los apuntes, como primera toma de contacto.

2 Lee pausadamente el texto, esforzándote por comprenderlo completamente.

3 Subraya las ideas principales y las secundarias.

4 Resume el tema de forma breve, precisa, coherente y ordenada.

5 Elabora un cuadro sinóptico o un esquema a partir del subrayado y el resumen.

6 Memoriza el texto utilizando para ello cuantos más sentidos, mejor: oído, tacto, vista...

7 En los puntos más difíciles, utiliza reglas mnemotécnicas, asocio idea, reagrupa la información, visualízala, emplea colores e imágenes.

8 Repasa siempre antes de 24 horas, a la semana y al mes; organiza un completo calendario de repasos.

9 Autoevalúate de cuando en cuando para comprobar tus pro...

