

EL LUGAR

El sitio que vamos a utilizar, para estudiar, debe tener unas características adecuadas al desarrollo de una labor intelectual. Es cierto que la elección del cuarto de estudio no es en muchos casos posible, por motivos de espacio o simplemente por la distribución del mobiliario. Pero, de una manera o de otra, el sitio ideal es el que se describe a continuación:

La habitación no debe ser amplia, es decir, que no pase de los catorce metros cuadrados, los techos deben ser bajos, o no superar los dos metros cuarenta. Es conveniente que se estudie con la puerta cerrada, recibir poco ruido del exterior, y que los otros habitantes de la casa no pasen con frecuencia a ella cuando se está estudiando.

La luz es muy importante, y ésta puede ser de dos naturalezas, la solar y la artificial. Si utilizamos durante el día luz solar, es conveniente que ésta no incida directamente sobre el libro, ni tampoco sobre la persona que estudia, para ello podemos echar las cortinas o bajar las persianas. Si la estación del año fuese verano, al tener la ventana abierta las cortinas deben estar anudadas, con una simple goma elástica, y algo echadas las persianas, de esta manera evitamos que las corrientes de aire muevan visillos o cortinas distrayendo la atención. Si se dispone de aire acondicionado, mejor.

Es conveniente estudiar de espaldas a la ventana, o en cualquier otro ángulo, así se evita que lo que sucede en el exterior, llame nuestra atención. Cerca de los rincones se consigue mayor concentración.

La luz artificial debe provenir de una lámpara articulable de mesa, con una bombilla esmerilada o azul de 40W.

La mesa de estudio debe tener holgura para que podamos dejar en ella lo necesario para no tener que levantarnos en busca de lo que necesitamos. También es necesario ajustar el asiento con la altura de la mesa, para que el libro quede a la distancia aconsejable de nuestra vista.

LA POSICIÓN

Parece que la postura para estudiar más corriente es esa en la cual los codos se apoyan sobre la mesa y las manos a ambos lados de la cabeza. Esta posición corporal se puede mejorar y también es necesario describirla mejor.

Una postura ideal sería la de una persona sentada plenamente, de tal manera que las piernas queden debajo de la mesa, con la columna vertebral lo más recta posible y con los antebrazos apoyados en la mesa, a ambos lados del libro. Como no somos estatuas, cuando empecemos a sentir rigidez corporal, modificaremos la postura, haciendo rotaciones de cuello, brazos y piernas, o simplemente moviéndonos un poco, para lo cual, no hace falta levantarse del asiento.

Ya hemos descrito lo que es una posición conveniente para estudiar, ahora comentaremos las

posiciones que no se deben realizar.

No es conveniente tener las piernas cruzadas, inclinado el cuerpo hacia un lado, la cabeza torcida, y menos aún dejarse llevar por tics nerviosos, como el movimiento de un pie, agitar un bolígrafo entre los dedos, o cualquier otro.

La distancia de nuestros ojos al libro depende de la calidad visual de cada estudiante, pero si se tiene la vista bien, u ópticamente ajustada, la distancia está alrededor de los cuarenta centímetros.

LA ACTITUD PSICOLÓGICA

Antes de ponerse a estudiar es conveniente no tener ninguna necesidad fisiológica, como beber o evacuar. Cuando nos ponemos a estudiar no hay que realizar interrupciones.

De todos son conocidos los pensamientos molestos que asaltan nuestro cerebro cuando queremos estudiar. La naturaleza de estas interrupciones mentales son cíclicas, es decir, que aunque pensásemos en ellos volverían una y otra vez, como el recuerdo de la novia, lo que se hará después de estudiar, lo que ha quedado por hacer, la discusión con un conocido, etc. Para eliminar estas interrupciones o parásitos mentales, lo mejor es aprender a relajarse, y para ello el método del reloj es el más indicado.

Técnica de Relajación con Reloj

Esta técnica se inicia con el sistema de relajación muscular de Shultz, o endógeno, y se basa en el control del cuerpo por medio de la respiración, a su vez fortalece la atención y para realizarla sólo es necesario tener un reloj con manecilla de segundo. Su efectividad se extiende a casos como: tics, hiperactividad, ansiedad, y con un resultado moderado en el tratamiento de los problemas afectivos, como la hiperemotividad.

1º- Si la situación y el lugar nos lo permite, saltaremos con los pies juntos y de puntillas, luego abriremos las piernas, dejamos los brazos caídos y a la vez que inspiramos, los echamos hacia atrás, para expandir la capacidad pulmonar, los volvemos a mover hacia adelante a la vez que nos doblamos por la cintura, facilitando la expulsión del aire. Esto lo hacemos tres veces. De no haber sido posible realizar este primer ejercicio, pasaremos directamente al segundo.

2º- Sentados extendemos una pierna y tensamos los músculos mientras contamos como mucho hasta diez, después la dejamos descansar otro tanto, lo mismo hacemos con la otra pierna, el estómago, los brazos y finalmente el cuello, para ello nos podemos ayudar impulsando la mandíbula inferior hacia afuera y contrayéndola después. Como final, en pie o sentados, contraemos a la vez todos los músculos del cuerpo, contamos y distendemos, pero esta vez al relajar, pensamos que los músculos son tan elásticos que pueden ablandarse lo

suficiente como para no sentirlos.

Antes de entrar en el siguiente método es conveniente aconsejar la postura más adecuada. Sentados junto a una mesa, con los antebrazos sobre ella, la palma de las manos contra ella, y el tronco lo más recto posible para permitir la expansión pulmonar. El reloj puede estar entre ambas manos, pero alejado del cuerpo lo suficiente para no provocar un ángulo excesivo en el cuello, reduciendo las vías respiratorias. Lo ideal es, si se puede, situar el reloj frente a nosotros, a la altura de los ojos.

3º- Fijando la vista en el reloj, esperamos a que la aguja del segundero señale las doce, entonces adaptamos nuestro caudal de inspiración para completarlo en los primeros cinco segundos, lo mismo haremos al expulsarlo, en otros cinco segundos, así, hasta completar un minuto. Si hemos sido capaces de coordinar nuestra inspiración-expiración con los tiempos del reloj, pasaremos al punto siguiente, si no es así, seguiremos insistiendo.

4º- Atentos a la manecilla del reloj, cuando llegue a las doce inspiraremos durante diez segundos y lo retendremos cinco, expiraremos en diez segundos y retendremos otros cinco, así hasta completar dos minutos. Si hemos coordinado bien podremos pasar al siguiente ejercicio, de no ser así, insistir como en el punto anterior.

5º- Cuando la manecilla nos indique el momento, tomaremos aire durante quince segundos y lo retendremos diez, lo expulsaremos en otros quince segundos y lo retendremos cinco, así hasta completar tres minutos.

Cuando dominemos bien la técnica no necesitaremos esperar a que la manecilla del segundero llegue a las doce, uniremos un movimiento con otro hasta completar el ciclo que como podemos ver consta de tres ejercicios escalonados.

Los tiempos aconsejados, son sólo eso, la capacidad pulmonar de cada persona será su mejor regla.

Una vez relajado al estudiante le pueden surgir unas dudas de las que no debe hacer caso, como la autovaloración. El estudiante cuando inicia su labor no debe enjuiciarse, ni es bueno ni malo, es un estudiante que hace su trabajo, tampoco debe hacer caso a los comentarios de otros estudiantes sobre determinadas asignaturas, no debe pensar si es o no difícil lo que va a estudiar, sólo debe estudiarlo y olvidarse de los demás conceptos.

En esta situación anímica, uno ya puede ponerse tranquilamente a estudiar.

LA MEMORIA

Las tres leyes de la memoria.

- **Las constantes vitales.**
- **La memoria no olvida.**

- La memoria no se fuerza.

Las constantes vitales son inversamente proporcionales a los resultados de la memoria, contra más nerviosa esté la persona, peor funcionará su memoria.

Todo aquello que entra en la memoria, allí se queda. No se olvida nada, lo que sucede, es que se pierden las claves de acceso, o la manera de llegar al recuerdo.

La memoria no admite otra voluntad que la suya, por lo tanto, cuanto más empeño se pone en querer recordar, más se inhibe la respuesta.

La constitución de la memoria consta de tres partes.

- Las informaciones.

- El almacén.

- El encargado del almacén, o la atención.

Las informaciones son todo aquello que entra por nuestros sentidos y que hemos decidido llevar a la memoria. Lo mismo sucede con el resultado de nuestros pensamientos y sentimientos.

El almacén es el depósito de la memoria, la memoria en esencia, y conviene que allí todo esté ordenado.

El encargado del almacén es la atención, y el responsable de que los datos entren y salgan de la memoria.

El funcionamiento de la memoria.

A recepción llega todo tipo de datos, pero sólo algunos nos interesa guardar en la memoria, para ello depositamos estos datos en sitios diferentes, pues unos nos llegan por los sentidos, vista, oído, gusto, tacto, olor, otros son emotivos, mentales, y psicológicos como agrupación de todos los descritos. Entonces el encargado del almacén, *que es la atención*, llega y las va recogiendo. Si es un buen empleado, se irá llevando una a una, y las dejará en el sitio correcto en el almacén de la memoria. Si no estuviese bien entrenado pretendería llevarse más de una información a la vez, perdiendo entonces una de ellas, o peor aún, al no saber donde la dejó, intentará buscarla, y al hacerlo, olvidaría la otra, perdiendo así las dos. Aunque las informaciones lleguen por varios sentidos a la vez, como puede ser un frasco de colonia, que tiene un color, olor, forma, tacto y nombre, la atención es tan rápida y eficiente, que puede agrupar el contenido de todas estas informaciones en un solo sitio en la memoria, puesto que todas ellas pertenecen a la misma cosa, el frasco de colonia. Así que el encargado del almacén, además de saber llevar datos, también sabe agruparlos para su mejor distribución.

La atención debe estar bien entrenada para no se dejarse entretener por otras informaciones que llegan a recepción y que no tienen interés. Con esto vemos que sin la asistencia de la atención nada llega a la memoria, pues sólo él es responsable del almacén. También conviene saber que aunque sea un instante el tiempo que tarda la atención en dejar su contenido en el

almacén, sufre una interrupción, no va a saber luego dónde depositó su mercancía. Estas demandas insistentes o prioritarias no son comunes, pero se dan cuando hay en juego algo más importante para la persona que la última información recibida, por ejemplo, olvidar el último pensamiento al sobresaltarse por un ruido fuerte, como puede ser un pitido, al cruzar una calle sin mirar, o dicho de otra modo, por no prestar atención a lo prioritario del momento.

El almacén.

No es suficiente la ordenación natural de la memoria, me refiero a la manera cronológica y espacial que utilizan las personas para introducir datos. La memoria requiere un mayor cuidado, debe tener en su interior, todo bien colocado, lo mismo que sucede en la vida real en un almacén donde cada cosa debe ocupar su lugar, a fin de poder encontrar lo que buscamos lo antes posible. Veamos sino un almacén mal ordenado, en él podemos encontrar objetos en lugares que no les pertenece, cosas encima de otras, y otros bultos tapando a otros más pequeños. Resulta evidente que extraer algo de una memoria así, resultará dificultoso.

Hay varios métodos para ordenar la memoria, veamos unos cuantos.

Por archivos. Tendremos un nombre en cada cajón y dentro de él, fichas con información desglosada del rótulo del cajón, y si suponemos que en el archivo ponía geografía de España, en una ficha estarían los ríos, en otra las montañas, en otra las comarcas, etc.

La fragmentación de estas informaciones depende de su cantidad y naturaleza.

Por estanterías de libros. Nos dirigiremos a un libro en el que hayamos leído en su lomo una materia en particular y lo abriremos, sus hojas estarán en blanco, puesto que vamos a dejar información. Así tendremos tantos libros como necesitemos, y equiparando este método al de los archivos, veremos que es la estantería la que tiene el rótulo de geografía, mientras que cada libro es el equivalente de una ficha. En este caso no debemos pensar que en un libro cabe más que en la ficha, pues no procede en este caso. Ya veremos más adelante que cada cual puede elegir un método u otro.

La técnica visual. Que utiliza la imaginación, en ella podemos ir visualizando lo que estemos leyendo o escuchando en una clase.

La Técnica sonora. Incide en leer en voz alta para poder oírnos.

Elegir un método u otro depende de dos cosas, lo familiarizados que estemos con cualquiera de ellos y su posterior ejercicio. Para una persona que trabaja en una oficina, el de los archivos le resultaría cómodo, y para un estudiante, sin duda el de las estanterías y sus libros.

Estos sistemas son útiles como hemos dicho para almacenar informaciones, pero no sirven de gran cosa si no aprendemos a extraerlos de la memoria.

CLAVES DE ACCESO

Para sacar datos de la memoria necesitamos un cebo, e igual que si fuésemos a pescar, lo

lanzaremos, y a esperar. El cebo es un sinónimo, un antónimo, un equivalente, o cualquier asociación, y cuantas más tengamos más fácil será pescar. Si por ejemplo, se nos hubiese olvidado el nombre del frasco de perfume que hemos mencionado antes, tendríamos al menos, el recuerdo del olor, y si disponemos del color, de la forma del frasco y de su tacto, sin duda que el nombre picará cualquiera de estos anzuelos, que no son otra cosa que memorias sensitivas asociadas en la memoria al nombre de la colonia. Si no tuviésemos ningún cebo (asociación) a nuestra disposición, solo un recuerdo vago, difícilmente podremos sacar algo concreto.

Como vemos, el mínimo requerido para hacer una demanda a la memoria, consiste en tener al menos un pequeño recuerdo, pues, como dije antes, si no se recuerda nada, pues tampoco hay demanda.

Veamos ahora la manera de aplicar estas normas a los métodos descritos.

En el caso de los Cajones, su extracción se realiza visualizando el cajón donde hemos almacenado determinadas materias, y con la demanda de lo que queremos saber en nuestra mente, lo abriremos. Una vez obtenida la respuesta, pondremos la ficha en su sitio y cerraremos el cajón. Es importante hacer esto para que la atención no se quede detenida cuando salgamos del almacén de la memoria, de no ser así, podrían extraviarse datos.

En el caso de las estanterías de libros, iremos a una en particular, tomaremos de allí un libro, lo abriremos y veremos que está escrito, pues ahora vamos a sacar datos de él, haremos la demanda y con tranquilidad, como en el caso anterior, esperaremos a que esta información surja. Igual que en el caso anterior, una vez obtenida la respuesta cerraremos el libro y lo dejaremos en su sitio.

En la técnica visual el camino para recordar es visualizar cualquier imagen de las creadas cuando se introdujeron en la memoria, con sólo una de ellas, las demás afluirán por sí solas.

En la técnica sonora, nos preguntaremos en voz alta, (al menos para oírnos nosotros mismos), por lo que deseamos saber. Así la similitud en la introducción de datos y su posterior extracción, tendrán un lado en común.

Estamos viendo que la imaginación es fundamental en este ejercicio de memoria, y nos interesa realizar estos ejercicios siempre, *poniendo atención, cerrando* y abriendo como ya hemos descrito. En el orden de estas secuencias se encuentran los resultados de una buena memoria.

El fortalecimiento de la memoria se realiza extrayendo informaciones, pues, toda salida supone una nueva entrada, con su consiguiente renovamiento dentro mismo de la memoria.

Como hemos visto, es aconsejable organizar la memoria, introducir los conocimientos en determinados sectores y conocer también sus claves de acceso.

Ahora vamos a imaginar que la memoria es un almacén y que la mente es la fábrica donde se utilizan estos materiales (datos). Si sacamos mercancías frecuentemente del mismo sitio, lo

más interesante para el que trabaja en el almacén, será colocar esos materiales lo más cerca posible de la puerta, pues, así es como se comporta la memoria con lo que se utiliza habitualmente.

Bueno, ya conocemos lo suficiente de la memoria como para adentrarnos en las técnicas de estudio.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Lo primero que hay que hacer es dividir todas las asignaturas en dos bloques, uno de letras y otro de números, así, física, química, técnica y ciencia, serán asignaturas que llevan en sus demostraciones, números. Letras serían, historia, geografía, lengua, y cualquier otra que no utilice matemáticas. Pues bien, en cada sesión de estudio, las asignaturas de números serán las primeras, ya que requieren mayor esfuerzo.

Las asignaturas con números.

El libro de la materia que vamos a estudiar está compuesto por un número de capítulos, y dentro de cada capítulo hay bloques de texto formados por puntos y aparte. Cada bloque desarrolla una idea, y el capítulo, el conjunto de esas ideas. De acuerdo con esto, el estudio de estas asignaturas se hará de la siguiente manera:

Primero: Leer un bloque sin esforzarnos en comprender su significado, simplemente, leerlo. Luego volveremos de nuevo y ya con más atención intentaremos comprender su contenido. Como en estas materias suele haber fórmulas o ejercicios, no pasaremos al siguiente bloque hasta no realizar bien los ejercicios. No es conveniente saltar al estudio del bloque siguiente sin comprender el anterior. En las materias de números el inicio es fundamental, porque si pasamos por alto algunos conceptos, éstos interfieren en el conocimiento de otros, y al final del capítulo, el pequeño error del principio se convierte en un desconocimiento importante. Es como cuando se levanta una pared de ladrillos, si los primeros se colocan mal, aunque luego nos esforcemos, todo se terminará derrumbando.

Segundo: Cuando hayamos terminado el primer bloque y hecho los ejercicios, con la imaginación nos preguntaremos a nosotros mismos, como si pudiéramos ser alumno y profesor a la vez. Si el texto tuviera ejercicios de comprobación, realizarlos.

Tercero: Bloque a bloque terminaremos el capítulo y cuando nos toque iniciar el siguiente, daremos una lectura rápida al que ya hemos estudiado.

Cuando tengamos dificultad en entender cualquier hecho o concepto, no forzaremos su comprensión, es mejor volver a leerlo varias veces. Y si después de todo aún no se aprende, recurrir al profesor.

Es interesante familiarizarse con una calculadora científica, leer bien sus instrucciones de uso y llegar a utilizarla con soltura.

Asignaturas de letras.

Al igual que hicimos en las materias de números, en las de letras también iniciaremos con una lectura sin pretensiones del primer bloque. Con la segunda lectura, ya nos esforzaremos en diferenciar lo *esencial de lo accesorio*. Con esto me refiero que si el bloque estudiado lo tuviéramos que resumir mucho, una idea se desprendería de ello, y esa idea es el concepto que allí se intenta explicar, por eso es conveniente dar la segunda pasada con mucha atención, buscando ese concepto.

Al término de la segunda pasada y antes de iniciar el siguiente bloque, nos preguntaremos, ¿por qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, y ¿cuándo?. Un ejemplo sería el siguiente:

La Caída del Imperio Romano. ¿Por qué?. Por la degradación de sus emperadores y el senado. ¿Cómo? La degradación se produce por irresponsabilidad, dejarse sobornar, por pensar en uno mismo y no en la sociedad, etc. ¿Dónde?. En Roma,. ¿Cuándo?, a partir del siglo IV d. J.C.

Cada vez que terminemos de estudiar una asignatura, dejaremos un mínimo de cinco minutos de descanso y un máximo de diez, antes de comenzar con la siguiente.

Los períodos de estudio son más interesantes si siguen unas normas fijas. Es decir, que si estudiamos quince horas a la semana, será mejor que repartamos ese tiempo en cinco días, o seis. Pero, lo que no podemos hacer es mantener una conducta de estudio arbitraria, donde un día se estudia mucho y otro nada.

Redacción de Ideas

Saber exponer por escrito unas ideas, o un trabajo sobre determinada persona, o hecho histórico, no es tan fácil, por eso el método que se describe a continuación, además de ser sencillo da buenos resultados.

Sobre un folio o Din A4, hacer unos contornos como los que aquí aparecen, pero adaptada al total de la hoja. En el primer recuadro anotaremos el título de la redacción, por ejemplo: *La influencia del cine en la juventud*.

El segundo recuadro, el más grande, está dedicado a anotar todas las ideas que se nos ocurran sobre el tema. Las escribiremos con un asterisco o punto, como figura en el dibujo. El tercer recuadro es la estructura, porque todo escrito necesita de una estructura que le de coherencia.

La disposición de una redacción puede ser esta: *Breve repaso histórico del cine, el cine hoy día, actores, directores, etc. y como final, las posibilidades o problemas que el cine pueda tener en el futuro*. En realidad el sistema consta de tres momentos cronológicos, el pasado, el presente y el futuro, pero no siempre es así, depende de lo que queramos reflejar. De todas formas, los resúmenes siguen el camino descrito: Exposición del hecho o acontecimiento, desarrollo del tema y connotaciones finales o sociales. Como digo, depende de lo que queramos transmitir.

Volviendo a la hoja de ideas, una vez llena, (fig. 1) cuando ya no se nos ocurra ninguna idea más debajo de cada apunte anotaremos entre paréntesis a que nivel de la estructura corresponde cada pensamiento (fig.1).

Con una tabla de ideas como la que vemos en la figura tres, ya sólo nos queda ponernos a desarrollar el tema, en este caso, en tres niveles.

Como final y sin que sea una norma, diré que el espacio dedicado a cada nivel es más o menos el siguiente: Introducción un 25%. Desarrollo un 50%. Conclusión el 25% restante.

LOS PENSAMIENTOS SEMILLA

Lo que aquí defino como *pensamientos semilla* no es otra cosa que un resumen de resumen, o un método para abreviar al máximo los apuntes que tomemos al estudiar. Ya sabemos lo que es una semilla, es el fruto de lo que luego será la planta, incluso la semilla de una árbol como las coníferas, que superan los cuarenta metros de altura, sólo es mayor que un grano de anís, y sin embargo, en potencia está el desarrollo de toda la planta.

Ya es conocido de todos los estudiantes, el hacer resúmenes, pero muchos de estos trabajos están mal hechos y al final, no se aprende lo que se debía. Para hacer un resumen lo primero es ser capaz de discernir entre lo *esencial* y lo *accesorio*. Si tomamos un libro y empezamos a leerlo, y luego nos propusiéramos resumirlo, veríamos que podemos quitar artículos, conjunciones, preposiciones y algún que otro adjetivo, pero no podemos prescindir de los verbos, ni de los nombres propios. En este caso lo *esencial* es el verbo, y también el nombre, sin los cuales no sería inteligible el resumen. Por ejemplo, en la frase: Algo sucedió cuando fui a Dinamarca. Si quitamos los verbos se leería: Algo cuando a Dinamarca. De lo cual no sacaríamos nada en particular. Tampoco si prescindimos del nombre: Algo sucedió cuando fui a... Mas si ahora quitamos igualmente dos palabras bien elegidas, nos quedaría: sucedió cuando fui Dinamarca, o sucedió fui a Dinamarca. En ambos casos nuestra memoria sabrá recordar el resto del mensaje.

En este sistema sólo hay unas pocas normas, las que acabamos de mencionar y otras que se verán más adelante, es el propio estudiante el que conociendo sus capacidades de memoria debe saber prepararse lo mejor posible un resumen inteligente.

Veamos, como con dos palabras podemos formar una. Américo Vespuccio se puede convertir en Aমেপুচিও, o Aমেবেস্পু. Como mejor nos suene, así lo escribiremos. Otro ejemplo algo más largo sería: Alfred Nobel, ingeniero químico, sueco, descubrió la dinamita en el año 1866. Con la patente ganó mucho dinero, que cedió para crear los Premios Nobel.

1º-Resumen: Alfrenobel, ingequímico, sueco, descubrió dinamita 1866. Dinero patente premios Nobel.

2º-Resumen o semilla: Alfbel, ingequimi, sueco, dinamita 1866. Cedinero (que cedió dinero) preminobel

Resulta más fácil para la memoria almacenar lo escrito que no toda una serie de palabras. Así, aprendiendo a realizar resúmenes cada vez más coherentes, tanto el almacén de la memoria, como su posterior acceso, no será tan difícil. Cuando es más importante este sistema es en el período de exámenes, pues con una hora de lectura es como si abarcásemos dos, o tres, de texto escrito

LOS EXÁMENES

Días antes del examen debemos leer las anotaciones que hayamos hecho, si no hemos seguido esta línea de estudio, daremos una lectura rápida a todo el libro. Esta es la cuestión, sacar de la memoria para volver a introducir de nuevo.

De si es conveniente estudiar el último momento, diré que sólo lo recomiendo si hay un examen por día. Pero si sucede que tengamos más de un examen, no conviene nada estudiar a última hora, para evitar que los contenidos de las asignaturas se mezclen y sea peor el remedio que la enfermedad. Si aún así, no se hubiera estudiado lo suficiente, la preparación para tres exámenes en el día, se realizarían de esta manera. Primer repaso correspondiente al último examen, segundo repaso al segundo examen y tercero, al último. De ninguna de las maneras es conveniente ir saltando de un libro a otro.

En el momento del examen, nos sentaremos cómodamente, y con tranquilidad leeremos las preguntas. Acto seguido nos pondremos a contestar las que conocemos. Acordándonos de las técnicas de memoria, abriremos los cajones oportunos o volveremos a ver las imágenes por nosotros creadas, de tal manera que de una forma u otra, consigamos extraer de la memoria lo que hemos estudiado. No olvidar, que no es posible sacar de donde no hay, sino se estudia, nada sale.

Puede ser que nos encontremos con otro grupo de preguntas dudosas, es decir, que no tenemos seguridad de conocer sus respuestas, éstas las describiremos centrándonos en lo que sí sabemos. Las preguntas que hemos dejado para el final, por parecernos desconocidas, puede que después del trabajo hecho, podamos contestar algunas.

Adolfo Cabañero