

AC 16 24

Bienvenidos a Acceso UNED. Programaker está en antena coincidiendo con los ocho meses de curso escolar en una cita diaria por Radio 3 FM de Radio Nacional de España y otras emisoras colaboradoras que difunden todos los días nuestro programa. De lunes a viernes, un programa que pretende servir de apoyo y de estímulo de ayuda y complemento de acompañamiento diario a los alumnos que se matriculan en el curso de acceso directo a la universidad para mayores de 25 años de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Muchas personas se han matriculado ya en el curso de acceso de la UNED y no se escuchan desde el día uno de octubre. Les recomendamos regularidad, asiduidad. Otros todavía tienen tiempo de matricularse y dudan si embarcarse o no en la aventura de ser estudiantes universitarios.

En estos primeros programas que estamos emitiendo, lo que intentamos explicar es qué es la universidad, qué es la UNED, qué es el curso de acceso, a ello nos referimos en el día de ayer, con el fin de que sus dudas queden resueltas y el acto de la matriculación en este curso no sea algo inconsciente, sino algo cuidadosamente meditado, sabiendo desde el principio con qué dificultades pueden tropezar. En este sentido, en el día de hoy vamos a iniciar un espacio que mañana terminaremos porque no nos dará tiempo, en el cual vamos a hablar de métodos y técnicas de estudio. Vamos a referirnos a las dificultades de los mayores de 25 años cuando comienzan a estudiar el CAD, el curso de acceso directo.

Los mayores de 25 años pueden tener dificultades de lectura comprensiva, pueden tener problemas de carencia de técnicas de estudio y de trabajo intelectual, pueden tener problemas de faltas de ortografía. En un próximo programa, o mejor dicho, en dos próximos programas, nos vamos a referir precisamente a las faltas de ortografía. Pueden tener pobreza de vocabulario, deficiencia en técnicas de cálculo elemental.

Ellos deben descubrir cuáles son los problemas básicos, las dificultades iniciales que tienen y en la medida de lo posible, irlos subsanando poco a poco con la orientación de sus tutores. En el año de 1977, el Instituto de Ciencias de la Educación de la UNED publicó un cuaderno de técnicas de estudio sumamente interesante, que desde entonces, 1977, ha sufrido diversas reediciones. Este cuaderno debe ser entregado a los alumnos en el día en que se matriculen, en el día en que reciben el sobre de la matrícula.

No obstante, si alguno no llegase a tener este cuaderno, debe saber que está a su disposición en las bibliotecas de todos los centros asociados. Recomendamos vivamente la lectura de este cuaderno de técnicas de estudio del Instituto de Ciencias de la Educación de la UNED, publicado en 1977 y destinado en concreto a los alumnos del curso de acceso directo. En este cuaderno nos vamos a basar tanto en el programa de hoy como en el programa de mañana para comentar algunas de las técnicas de estudio que consideramos fundamentales unos alumnos a distancia, como los del CAD, deben tener en cuenta.

No obstante, es imposible tanto en el día de hoy como en el de mañana abordar todas las cuestiones que se tocan en este cuaderno, en consecuencia, insistimos en que los alumnos lo lean. Vamos a hablar, en primer lugar, de la importancia de las técnicas de estudio. Los resultados que un estudiante obtiene no están en función únicamente de las aptitudes que posee, de la inteligencia que tenga o del interés que ponga en la práctica, sino también, como vamos a ver, de las técnicas concretas de estudio que utilice.

Sin embargo, la importancia de las técnicas de estudio en los rendimientos académicos, en los resultados estudiantiles, es algo tradicionalmente olvidado en la enseñanza y más en la enseñanza universitaria, curiosamente. Muchos estudiantes universitarios, diríamos que la mayoría de ellos, llegan a la universidad sin poseer unas ideas claras sobre qué es el estudio y cómo hay que estudiar para estudiar eficazmente. Se han hecho investigaciones sobre este tema y las investigaciones que se han realizado han demostrado las lagunas que los alumnos universitarios tienen en este campo y también han demostrado estas investigaciones los buenos resultados que los cursos de técnicas de trabajo intelectual producen en los estudiantes, independientemente de sus resultados académicos previos.

Es decir, un mal estudiante, que era mal estudiante no porque no fuera inteligente, sino porque no sabía estudiar, después de un curso de técnicas de trabajo intelectual, si aplica lo que aprende, normalmente aumenta sus resultados académicos que se vuelven mucho más brillantes. Pero ¿qué son estas técnicas de estudio a las que estamos haciendo referencia y que consideramos tan importantes? En realidad las técnicas de estudio constituyen un bagaje metodológico, es decir, un conjunto de métodos de trabajo, de métodos de trabajo ante el estudio, de métodos de trabajo intelectual. Es un bagaje formado por una serie de reglas, de hábitos, hábitos que se tienen de manera más o menos consciente y que el estudiante normalmente ha ido adquiriendo a lo largo de su experiencia en cuanto a estudiante, aunque nadie se las haya enseñado de una manera expresa.

Si nos planteamos el problema de los alumnos del curso para mayores de 25 años, es decir, de vosotros, que o bien no habéis tenido una práctica de estudio previa porque hace años que no habéis estudiado, esta práctica si la habéis tenido a lo mejor la habéis interrumpido durante largos años, no solamente tenéis el hándicap de una falta de bagaje cultural, de conocimientos culturales previos mínimos, sino que también se nota en vosotros esta ausencia de un bagaje de métodos, de un bagaje metodológico, de un bagaje de técnicas de estudio a las que nos estamos refiriendo, de las que venimos hablando. Todos los alumnos mayores de 25 años que sois vosotros tenéis que ser conscientes de que en este curso del CAD no solamente tenéis que adquirir unos conocimientos que os permitan enfrentaros con éxito a los estudios universitarios, sino también es importante que aprovechéis este curso para desplegar, para adquirir toda una serie de técnicas de estudio de las que generalmente estáis desprovistos y que os van a permitir lograr una mínima eficacia en el trabajo intelectual, no solamente en este curso de acceso, sino por supuesto también a lo largo de la carrera que en el futuro penséis estudiar. Entonces queda claro que las técnicas de estudio son fundamentales y con el programa de hoy y el programa de mañana lo que pretendemos es poneros en contacto

mínimamente con estas técnicas.

Para eso vamos a reflexionar un poco sobre qué es el estudio. Vamos a partir de la idea de qué es el estudio y ver cómo nos podemos enfrentar a él, es decir, cuál es la problemática que presenta el estudio. ¿Cómo podríamos definir al estudio? El estudio podríamos definirlo como una actividad intelectual, una actividad práctica de un sujeto, de una persona que se enfrenta a una tarea de asimilación intelectual.

Entonces, estudiar eficazmente consiste en emplear lo mejor posible el potencial intelectual que cada uno tiene en orden a obtener el óptimo resultado, es decir, la mayor cantidad de conocimientos y a la vez dándose la mayor comprensión de los mismos con el mínimo de tiempo y esfuerzo. Eficacia consiste en obtener un resultado óptimo con el mínimo de tiempo y de esfuerzo. Entonces, como vemos, saber estudiar supone conocer reglas de asimilación intelectual, conocer las reglas de la asimilación intelectual que están detrás del estudio, que subyacen al estudio.

Los pedagogos y los psicólogos del aprendizaje dicen que en el estudio coexisten, se dan distintos tipos de aprendizaje, siendo el más importante a juicio de los psicólogos y de los pedagogos lo que se llama el aprendizaje verbal significativo, mediante el cual el alumno adquiere los conceptos que le llegan a través tanto de la explicación oral como del material escrito, es decir, el aprendizaje verbal significativo no es otra cosa más que aprender el significado de palabras que representan conceptos, conceptos científicos, conceptos intelectuales, es decir, entender un lenguaje determinado que es el propio de cada ciencia. Pero no solamente estudiar, aprender el vocabulario propio de cada ciencia, es decir, realizar un aprendizaje verbal significativo está como aspecto fundamental dentro del estudio, sino que también saber estudiar supone utilizar esas técnicas de trabajo intelectual a las que nos hemos referido y que facilitan la realización de tareas intelectivas, saber estudiar por ejemplo un texto escrito, si acudimos a una clase presencial en un centro asociado, saber tomar apuntes de lo que explica el profesor, saber hacer un resumen, saber realizar un trabajo de investigación, saber preparar racionalmente un examen, etcétera. Todo esto naturalmente nos obliga a tener que organizar nuestro trabajo de estudiantes partiendo de un conocimiento lo más exacto y claro posible de cuáles son nuestras propias capacidades y cuáles son nuestras condiciones personales de vida.

Si tenemos mucho tiempo, si tenemos poco tiempo, si somos capaces de estudiar aisladamente, muchas horas, pocas horas, si somos muy inteligentes, si memorizamos rápido, si no lo hacemos, etcétera. Es decir, es importante que realicemos una autovaloración, una valoración de nosotros mismos para saber qué es lo que podemos dar y muchas veces estudiar bien, si anteriormente se ha estudiado mal, es decir, sin seguir unas técnicas adecuadas, exige cambiar los propios hábitos de estudio que se tengan, los hábitos de estudio antiguos que pueden estar equivocados y sustituirlos por otros nuevos y desde luego esta tarea de modificación de hábitos de conducta, en este caso de modificación de hábitos de conducta ante el estudio, exige una dedicación práctica importante porque, como os podéis imaginar, los

malos hábitos normalmente son difíciles de desterrar y cuesta bastante crear, introducir en nuestra vida hábitos nuevos. Entonces, antes de nada, es preciso conocer un poco cuáles son los propios hábitos de estudio, autoevaluar nuestra manera de enfrentarnos al trabajo intelectual, saber en suma si somos buenos o malos estudiantes desde un punto de vista organizativo, vamos a ver si somos capaces de realizar en la práctica tareas como programar objetivos a las que nos referiremos después, hacer un horario, leer rápido, realizar resúmenes y esquemas, preparar un examen de forma adecuada, etcétera.

Pero vamos a insistir en el punto del aprendizaje como base del estudio, de los factores que están detrás del aprendizaje de algo, cuáles son los factores que inciden en el aprendizaje escolar, qué es lo que determina que aprendamos o que no aprendamos. Desde luego hay un hecho fundamental y es que desde el mismo momento de nacer, aunque no nos demos cuenta, desde el mismo momento en que estamos en este mundo estamos aprendiendo, adquiriendo experiencias. Es un hecho constatado que la adquisición de nuevos conocimientos, aunque sea de una forma programada y racional como es cuando nos enfrentamos al estudio, frente a la vida en general, siempre está condicionada esta adquisición de nuevos conocimientos por los conocimientos previos que se tienen ya.

Un alumno normalmente puede aprender más si los conocimientos anteriores que posee son ya amplios. Entonces, las características por consiguiente de esa estructura cognoscitiva previa, de ese cúmulo de conocimientos que previamente tenemos, muchos de ellos producto del mero hecho de vivir, del mero hecho de existir, de las relaciones humanas, de las relaciones familiares, de las relaciones con los amigos, en el trabajo, de las informaciones que recibimos por prensa, radio o televisión, de los libros que hemos leído, todos estos conocimientos previos van a influir de forma notable, de manera importante, en todo aprendizaje que realicemos en el futuro. Pero, desde luego, aparte de esa estructura de conocimientos previa, aparte de ese background previo de conocimientos que podamos tener, producto de nuestras lecturas, o producto simplemente de viajes que hayamos realizado, o producto de la mera existencia, a nadie se le oculta, esto no lo podemos negar, que el nivel intelectual del sujeto, la capacidad intelectual, el desarrollo intelectual que se tenga, influye, desde luego, en el aprendizaje.

Y aquí, cuando hablamos de capacidad intelectual, nos referimos no sólo a una inteligencia general, sino desde luego a las aptitudes específicas que son variables de unas personas a otras personas. Es decir, no debemos olvidar que el nivel intelectual, la capacidad intelectual, eso que se mide normalmente mediante el test que aplica los psicólogos del coeficiente de inteligencia, el test de inteligencia, es un factor importante. Pero no hemos de confundirnos con esto, no es el único factor importante que influye en el aprendizaje.

Todos conocemos casos de personas que, a lo mejor, pues no tienen una inteligencia notable, y sin embargo, sustituyen esa menor capacidad intelectual, esa menor inteligencia, por una dosis de esfuerzo. Todos conocemos casos de personas que preparan unas oposiciones y las aprueban estudiando, pues, una hora diaria. Y hay otras que, en una hora diaria, no son capaces de memorizar los temas, necesitan cinco horas, quizá porque son menos inteligentes o

porque tardan más en memorizar.

Pero eso no quiere decir que el menos inteligente no pueda realizar también unos estudios y llegar al mismo nivel de conocimientos que la persona más inteligente. Únicamente, lo que tiene que tener muy claro, dentro de esa auto-evaluación, dentro de esa evaluación propia de las propias capacidades que hemos, cada uno de nosotros, de realizar, debe darse cuenta de que quizá necesite mucho más tiempo que aquella persona que, como una especie de don divino, pues tiene una inteligencia notablemente superior a la media. Es decir, la práctica, la constancia, el mayor tiempo de dedicación, siempre suplen cualquier tipo de deficiencia que no sea, pues, la propia, por desgracia, de un deficiente mental.

Estamos refiriéndonos a personas más o menos normales. La práctica intelectual, la constancia, siempre pueden suplir, con una mayor dedicación de tiempo al estudio, las deficiencias que podamos tener con respecto, pues, a esas personas lúbreras, notablemente inteligentes, que todos conocemos. Y la falta de práctica intelectual puede hacer aparecer algunos retrocesos.

Eso suele ocurrir en el caso de los adultos, de las personas mayores, por ejemplo, en el pensamiento concreto, en la capacidad de razonar rápidamente. Pero eso también son prácticas que se adquieren, es decir, destrezas, mejor dicho, que se adquieren con la práctica. En consecuencia, puede ser que nuestra mente, después de muchos años sin estudiar, esté adormecida, pero pongámosla en funcionamiento y podremos obtener buenos resultados.

Entonces, todo estudiante tiene que tener como objetivo fundamental no solamente comprender los contenidos de las materias que estudia, la comprensión es fundamental, sino también es importante, además de comprender las cosas, retenerlas, dado que, entre otras razones, tenemos que superar las pruebas exigidas, los exámenes. Es decir, comprensión y retención son dos aspectos fundamentales en el estudio y en todo aprendizaje intelectual. Para lograr esa retención, que es necesaria, e incluso a veces también para lograr la comprensión, a veces es necesario volver a leer los temas una y otra vez, repetir para nosotros mismos, aunque parezca una tontería, en plan loritos, en altavoz, sobre todo en los idiomas, para escuchar nuestra propia pronunciación, es una manera útil la de escucharse a sí mismo para fijar los conceptos, repasar, etc.

Es precisamente esta práctica de releer, repetir para uno mismo en altavoz, repasar, es con esta práctica tan lenta, tan pesada, pero tenemos que tener en cuenta las deficiencias, la fragilidad de la inteligencia humana, que no es como una computadora que asimila todo de primeras, sino que se necesita repetir. Es mediante esta práctica como los conocimientos nuevos los aprendemos y los asimilamos, y es así como los conocimientos nuevos pasan a formar parte de la estructura cognoscitiva del sujeto que tenía previamente antes de enfrentarse a la tarea del estudio. Por supuesto, también es importante considerar que la cantidad y la dificultad del material a aprender es un factor importante que también influye en ese aprendizaje.

No es lo mismo algo que se aprende con una simple lectura, porque se trata de conceptos

relativamente sencillos de entender, que algo que necesita racionalización o razonamiento, como puede ser, por ejemplo, las matemáticas. Puede ocurrir que en un texto de matemáticas tengamos que detenernos media hora o incluso una hora en una página, porque hay que seguir un razonamiento difícil, con lo cual la velocidad de estudio cambia, por ejemplo, con respecto a un tema de literatura o de historia, que con una simple lectura más rápida podemos pasar hojas y hojas, y entendemos ya perfectamente lo que estamos estudiando. Aparte de estos factores, como son nuestra capacidad intelectual propia, la práctica que hacemos, los conocimientos que previamente teníamos, la dificultad de los materiales didácticos, hay también otros factores que pudiéramos llamar afectivos, factores afectivos y sociales, como puedan ser, por ejemplo, la motivación, la personalidad, factores de grupo, a los que nos vamos a referir ahora, que también son importantes factores que determinan cómo se realiza el aprendizaje, es decir, que influyen en el aprendizaje.

Las tareas intelectuales necesitan, sin ninguna duda, de un factor energético, de una energía propia, de una motivación, de un factor motivacional para ser llevadas a cabo. Los psicólogos del aprendizaje esto lo han descubierto haciendo experimentos en animales, han utilizado distintas fuentes de motivaciones, como hambre, sed, eliminación del dolor, por ejemplo, en experimentos con ratas, para ver ante estas fuentes motivacionales, tanto gratificantes como no gratificantes, como molestas para ese animal, cómo han actuado sobre él. Por supuesto, estas fuentes de motivación tan elementales, muchas de ellas instintivas, no son exactamente las que mueven a una persona a estudiar.

Los seres humanos tenemos motivaciones de tipo superior, motivaciones específicamente humanas, cuya existencia necesitamos para lograr unos buenos rendimientos escolares. Hay que tener en cuenta que un estudiante aislado, como es el estudiante de la UNED, necesita de una motivación muy superior a la de un estudiante que acude a una universidad tradicional y que transforma el hecho de acudir diariamente a las clases en un hábito que le cuesta menos que si sólo en su casa se tiene que enfrentar a la tarea de realizar un aprendizaje intelectual a partir de unas unidades didácticas. Pero hay dos motivaciones que consideramos de gran importancia y que influyen en el aprendizaje de los adultos.

Una es la que se llama la pulsión cognoscitiva, técnicamente se llama la pulsión cognoscitiva, y es simplemente la curiosidad, el deseo de saber y de entender, de dominar y conocer un tema concreto. Es una motivación de gran importancia en los estudios, esta curiosidad, la pulsión cognoscitiva. Esta pulsión cognoscitiva, junto a otra motivación muy importante que influye en el aprendizaje de adultos, como son las motivaciones sociales de logro de un determinado estatus, por ejemplo ascenso dentro de una empresa, aumento del nivel económico, etcétera, sin duda tienen gran importancia en los alumnos que se matriculan en la UNED.

La influencia positiva de la motivación se produce en gran medida gracias a que la motivación influye en la atención. Si se tiene una alta motivación es fácil tener o poner una gran atención en aquello que se esté estudiando, y un nivel alto de atención y de concentración, por supuesto, son necesarios en las tareas intelectuales si lo que se pretende es lograr unos

resultados positivos. Pero aparte de la motivación hemos hablado también de la personalidad como factor afectivo y social que influye en el aprendizaje.

Sin duda los factores o los rasgos de la personalidad de un sujeto influyen en su aprendizaje. Una personalidad estable, madura, capaz de desarrollar tareas de forma coherente, consecuente y continuada, sobre todo las tareas que son tantas veces tan frustrantes como son las que suponen las tareas intelectuales, las tareas del estudio, pues lógicamente puede alcanzar unos resultados mucho más favorables que los resultados que puede alcanzar una personalidad inestable, inmadura. En consecuencia, sólo en condiciones adecuadas de estabilidad personal, de estabilidad emocional, un sujeto puede desplegar todo su potencial intelectual.

Y finalmente nos habíamos referido a los factores de grupo que influyen en el aprendizaje. Está ampliamente demostrado que en una situación de aprendizaje clásica, es decir, en la que se da la relación profesor-alumnos en el marco social de una clase, el alumno recibe sus conocimientos no sólo del profesor sino también, y en un nivel muy importante, de sus compañeros de clase. Existe una transmisión de información continua entre los alumnos que facilita la tarea personal de cada uno de ellos, a veces en actividades tan simples como comentar después de que ha transcurrido una clase pues qué es lo que ha ocurrido en ella, preguntar a un compañero lo que no se ha entendido, copiar unos apuntes de un compañero, etc.

Estos factores de grupo en alumnos aislados como son los de la ONED actúan de forma muy limitada, por eso insistimos siempre en acudir a los centros asociados y en establecer lazos personales con los compañeros en la medida que se pueda. Todo lo que estamos explicando es con relación a intentar comprender qué es el estudio eficaz. Hemos visto que los factores que subyacen a esa actividad intelectual que llamamos estudio son muy complejos, entonces dado que la tarea de estudiar es una actividad compleja, esta complejidad de esta tarea nos impone la necesidad de tener que obrar con métodos, es decir, de tener que estudiar inteligentemente.

Y el método consiste precisamente en saber elegir entre varias alternativas posibles, aquellas que para cada uno sean más eficaces, es decir, una elección consciente. El estudio eficaz es un estudio metódico que es fruto de la aplicación de las distintas reglas y conocimientos que se poseen sobre el aprendizaje escolar. Sólo cuando se estudia con método se es capaz de lograr las dos grandes aspiraciones que tiene todo estudiante, que es estudiar lo menos posible, es decir, consagrar el menor tiempo posible y por otra parte conseguir los rendimientos académicos más altos.

En este sentido, las investigaciones que se han hecho sobre esta cuestión del método que aplica a los estudiantes han demostrado que los alumnos que más tiempo dedican al estudio no son precisamente los que luego al final van a obtener mejores calificaciones. Realmente estudiar con método quiere decir estudiar mejor, pero no estudiar más. Es un problema de calidad, no de cantidad.

Veamos, para entender un poco esto del método, algunas de las características que tienen los buenos estudiantes y que les distinguen de los malos. Normalmente los buenos estudiantes estudian con atención, sin distraerse. Son capaces de especificar el tiempo que necesitan para cada elección.

Son capaces de proponerse en cada elección objetivos concretos a alcanzar. Cuando se ponen a estudiar, empiezan a trabajar enseguida, no se están buscando disculpas consigo mismos para no ponerse a estudiar de inmediato. Son además capaces de leer a gran velocidad.

La lectura veloz es un factor que distingue normalmente a los buenos estudiantes de los malos. Antes de empezar a estudiar, tienen opciones bastante claras sobre las tareas que tienen que realizar y la dificultad o las dificultades que se van a encontrar. Asimismo los buenos estudiantes, es decir, los que estudian con método, repiten las lecciones y las repasan, incluso se las cuentan a sí mismos en alta voz, con el fin de memorizar, con el fin de retener.

Y también los buenos estudiantes, aquí se nota su método, cuando tienen que realizar los exámenes, siguen con exactitud todas las instrucciones que se les dan. En fin, esta es una mínima guía indicativa de algunas de las cualidades que caracterizan a los buenos estudiantes y que esperamos que vosotros seáis capaces de desarrollar. Hemos hablado de la determinación de objetivos.

¿Qué es esto de la determinación de objetivos cuando nos enfrentamos a una tarea intelectual, a una tarea de estudio? Los alumnos del curso de acceso deben de tener una información muy clara y precisa de las características docentes de este curso en la universidad a distancia, de este curso en el que os matriculáis, para no cometer errores, para saber exactamente con qué dificultades os vais a tropezar. Debéis de conocer también cuál es el grado de asimilación necesaria, el esfuerzo intelectual que se requiere en cada asignatura o incluso en cada unidad didáctica o en cada parte del programa de una asignatura. Saber el grado de dificultad de aspectos sustanciales o de capítulos importantes de los programas de las asignaturas.

Naturalmente en esto influyen pues características personales, como sean aptitudes especiales que se tengan, gustos propios, hay asignaturas que gustan más y asignaturas que gustan menos, los anteriores estudios previamente realizados, etcétera. También hay que saber las características de las pruebas, cuadernillos de evaluación a distancia y pruebas finales que se han de superar. Y todos estos datos los debéis de contrastar con una evaluación lo más realista posible de cuáles son las capacidades personales de cada uno y de el tiempo del cual se dispone.

De esta manera se podrá estar en disposición de realizar una especie de programación de objetivos que en realidad es una programación de tareas intelectuales a realizar en momentos determinados de tiempo para cada asignatura. En este sentido resulta muy interesante hablar algo del horario. El aprovechamiento cabal del tiempo disponible lleva consigo siempre necesariamente la realización de un horario, una vez que sepáis los objetivos en cada asignatura, el mayor o menor tiempo que cada asignatura requerirá de acuerdo con la cantidad

y la dificultad de los contenidos a aprender.

Entonces visto todo esto se puede realizar un primer horario general en el cual se asignen pues una serie de horas de estudio semanal. Normalmente se suele decir que las horas de estudio semanal no debían de superar en este curso de acceso a unas 25 horas semanales. Una vez que os pongáis a estudiar la duración de cada sesión de estudio hay que fijarla en función de la dificultad de la materia, de la hora del día, hay horas del día en que se está más cansado y horas en que se está menos, de los propios hábitos personales en general os aconsejamos sesiones cortas, por ejemplo pues sesiones de estudio de una hora, incluso con un período de descanso de 10 a 15 minutos donde uno se toma pues una cerveza o un refresco, se fuma un cigarrillo, etcétera, precisamente para que sea una labor que no canse.

Esos hartones de estudio que los estudiantes realizan antes de los exámenes, que se quedan sin dormir, no son muy recomendables, hay que estudiar poco a poco y todos los días. Hay que especificar si es posible en vuestro horario personal la materia concreta que se va a estudiar, no olvidando que está demostrado que una práctica distribuida logra rendimientos mucho más altos que una práctica concentrada, es decir, con esto queremos señalar que es preferible espaciar el tiempo dedicado a una misma asignatura y no agruparlo, ir combinando por ejemplo pues la lengua con las matemáticas, con la asignatura específica, etcétera, y saber dentro de cada tema, dentro de cada asignatura, claramente los objetivos de conocimiento y de aprendizaje que hay que alcanzar. Normalmente en las instrucciones de estudio de cada unidad didáctica, en cada tema, pues se suelen fijar los objetivos de conocimiento, si no es necesario aprender a descubrirlos y saber el grado de asimilación que se requiere en cada tema, incluso es importante distinguirse, se trata de un primer trabajo de toma de contacto con un tema, es decir, un trabajo de iniciación, o bien de profundización, para llegar a comprender matices más de detalle de ese tema, o bien ya de memorización para asimilarlo, o finalmente, si se trata de un trabajo de repaso, cara a la realización de un examen.

A la hora de programar vuestro propio horario, según las horas que tengáis disponibles, unos por la mañana, otros por la tarde, muchos estáis trabajando, dependerá de las horas libres diarias, hay que ser realistas, no hay que sobrevalorarse cuando se programa un horario, no hay que realizar un cálculo moderado de las propias posibilidades, dejando siempre periodos dedicados al descanso, al contacto familiar, a las actividades sociales, al esparcimiento, etc. En el caso de las matemáticas, que es una asignatura difícil, muchos estudiantes, en su horario personal, la suelen colocar al principio, en las primeras horas de estudio, porque al tratarse de una materia con un índice alto de dificultad, pues generalmente se quiere tener la mente fresca, y se deja para las últimas horas, pues otras asignaturas que tengan un menor índice de dificultad. El tiempo se agotó, así que mañana continuaremos refiriéndonos a otros aspectos del estudio, como la importancia de los factores ambientales, que es la lectura eficaz, la lectura organizada, cómo se puede mejorar la velocidad de lectura, incluso cómo se hace un subrayado.

Hasta mañana, buenas noches. Con el curso de acceso para mayores de 25 años, finaliza el

tiempo de la UNED, un tiempo que mañana jueves estará dedicado a la educación. Ya lo sabéis, mañana tenéis una cita con nosotros a las 8 de la noche.

Hasta entonces, buenas noches.