CE 02 291

Hola, buenas noches, estamos ya en el tiempo de la revista de ciencias de la educación. Cada semana elaboran este espacio profesores de la UNED y personal técnico de su centro de diseño y producción de medios audiovisuales. Un tiempo de radio para apoyarte en tus estudios.

Esta noche tenemos un programa variado. Dentro de un momento vamos a hablar con el profesor de tecnología educacional Roberto Aparicio Marino, con él nos vamos a acercar a la lectura de imágenes. Después hablaremos de técnicas de estudio con la profesora de pedagogía correctiva Pilar Ibáñez López.

Y dentro de media hora aproximadamente, en la segunda parte de la revista, un tiempo para los alumnos de primer curso de ciencias de la educación. El profesor de teoría de la educación Lorenzo García Aretio nos hablará del sentido de dos conceptos fundamentales, educación y pedagogía. Para finalizar la revista la profesora de pedagogía experimental 1, Enriqueta Delada Guijarro, nos ofrecerá unas orientaciones para enfocar el estudio de esta asignatura de primer curso.

En el espacio que hoy vamos a dedicar a tecnología educacional, siguiendo con lo programado en la guía de los medios audiovisuales, vamos a acercarnos al análisis de una imagen tomando como referencia la adenda de esta asignatura. Muchos alumnos habéis llamado preguntando por esta adenda, tal como os anunciábamos en la pasada emisión dedicada a tecnología educacional, la adenda de esta asignatura entró en el almacén de distribución el pasado día 24 de octubre, así que en este momento tiene que estar ya o estarse distribuyendo en todos los puntos de distribución del material de la UNED. De todos modos, si aún no la tenéis, entonces os recomendamos que grabéis este espacio o que toméis algunas notas, puesto que nos vamos a centrar en la imagen que aparece en la página número 6 de la adenda.

Con nosotros está el profesor de tecnología educacional, Roberto Aparici. Antes de pasar a analizar la imagen que aparece en la página 6 de la adenda, vamos a hablar de la metodología para el análisis de una imagen. Roberto, ¿qué metodología nos propones para leer o para analizar una imagen? Una forma de acercarnos al estudio de la imagen es leer, en primer lugar, lo que la imagen nos está mostrando, es decir, vamos a realizar una lectura objetiva, una lectura en la que no tenemos que olvidar ningún tipo de detalles.

Y el segundo nivel de análisis va a ser el nivel subjetivo, el nivel de carácter connotativo, el nivel de interpretación. Bien, pues vamos con el primer nivel, el nivel de lectura objetiva. Para hacer un análisis de tipo objetivo, vamos a tener en cuenta una serie de principios básicos.

Vamos a tener en cuenta los principios de originalidad o redundancia, de iconicidad o abstracción, de monosemia o polisemia y de simplicidad o complejidad que tiene una imagen. Estos principios los vamos a aplicar a la imagen que aparece en la página número 6 de la adenda. ¿De qué manera están presentes estos principios en esta imagen? ¿Qué significa el

concepto de originalidad y el concepto de redundancia? Una imagen es redundante cuando refuerza los estereotipos sociales.

Normalmente podemos observar que las mujeres aparecen como objetos de consumo, como objeto de tipo sexual. Nosotros aparecemos como elementos que denotan virilidad y denotan fuerza. La naturaleza tropical aparece dada como sinónimo de exotismo y a su vez la naturaleza en el campo aparece como sinónimo de salud.

La utilización de este tipo de elementos en una imagen son elementos de tipo tópicos, de tipos estereotipados. Decimos que una imagen que recurre a ese tipo de síntesis es una imagen redundante, mientras que la imagen original es aquel que provoca una ruptura, que provoca un conocimiento nuevo, incluso basándose en formas antiguas. En esta imagen de la página número 6, nosotros después de describir cada uno de los elementos que aparecen en ella minuciosamente, observamos que en el ángulo superior izquierdo aparece un grupo de palmeras.

Este grupo de palmeras lo asociamos con el trópico. A su vez, en la parte superior derecha, vemos un barco que se aleja y lo que aparece en primer término es una maleta en lo que se supone que es un muelle. Hay una serie de elementos de carácter convencional que hacen que nosotros entendamos esta imagen como estereotipada.

¿Por qué? Porque refuerza elementos de carácter sexual y de carácter lúdico que están internalizados como tópicos en la sociedad. Con respecto al segundo nivel al que nos referíamos hace un momento, que es el nivel de iconicidad u abstracción, esto significa lo siguiente. Una imagen es icónica en la medida en que se parezca al objeto representado.

Por ejemplo, la palabra casa no se parece en nada a una casa, mientras que una fotografía de una casa tiene un alto parecido con ese objeto. Cuando se parece al objeto representado, decimos que la imagen es icónica. En la medida que se aleja el nivel de representación, decimos que esa imagen es menos icónica, es decir, es más abstracta.

Nosotros, en esta imagen de la página 6, observamos que esta imagen tiene un alto nivel de iconicidad. Se parece al objeto representado. Es una imagen fotográfica de una maleta, unas botellas, un mar, unas palmeras, un barco.

Se parece al objeto real. Tiene un alto nivel de iconicidad. El tercer nivel se refiere a la monosemia y a la polisemia.

¿Qué significa esto? Que una imagen puede tener un solo significado o puede tener muchos significados. Normalmente, en la educación, se utilizan conceptos de carácter monosémicos para no desorientar a los alumnos. Pensemos que los conocimientos de tipo científicos, sobre todo, se transmiten de una forma monosémica para que no haya posibilidades a generar dudas o conflictos o despistar a los estudiantes.

Pero hay ciertas áreas del currículum en el que nosotros podemos utilizar mensajes

polisémicos, por ejemplo, en ciertas áreas de la expresión lingüística o de la expresión artística. Pero de quienes se valen normalmente los mensajes polisémicos, es decir, los mensajes que tienen muchos significados, son los realizadores de publicidad, de cine, de televisión, en el que con una imagen quieren representar muchas cosas para, de esa manera, poder tener atrapado a un destinatario potencial. Pensemos que desde un punto de vista de la comunicación de masas, un mismo mensaje puede ser descodificado de maneras diferentes por los receptores, sobre todo cuando ese mensaje encierra una serie de variables que da lugar a muchas interpretaciones.

Para algunos lectores, esta imagen de la página 6 puede significar que alguien llega de viajes a un determinado sitio. Para otros puede significar una sensación de vida placentera. Para otros más, una relación de carácter erótica que puede estar dada a través de los dos vasos que vemos en la parte superior de la maleta.

Pensemos que estas son tres posibilidades, pero seguramente a cada uno de vosotros puede surgirles otro tipo de interpretaciones. El siguiente principio básico a analizar es el nivel de simplicidad o de complejidad que tiene la imagen. ¿Qué significa esto? Desde el punto de vista de la composición, vamos a analizar si esta imagen tiene una estructura compleja o una estructura simple.

Pensemos que de pronto puede haber una imagen que tiene muchos elementos y la estructura, la composición es simple, mientras que otros que pueden tener dos o tres elementos pueden tener una estructura compleja. En este caso, coincide que esta imagen tiene pocos elementos y al mismo tiempo tiene una composición simple. Una vez que nosotros hemos analizado estos principios básicos, pasamos a analizar los elementos de la imagen.

¿Cuáles son los elementos de la imagen? Vamos a analizar la línea, el plano y la angulación. La línea no aparece como tal en la imagen, sino que es una línea que ha organizado el diseñador del mensaje, el planificador del mensaje, y esa línea lo que hace es orientar nuestra mirada, orientar de alguna forma la atención. Las líneas están determinadas por los objetos que aparecen en la imagen.

Pensemos que hay una gran línea de marcatoria en la imagen de la página 6 que está dada por el horizonte. Otras líneas están dadas por la maleta, por las dos copas que están sobre la maleta y por las dos botellas, y otras dos líneas están dadas a su vez por ese muelle. Las líneas horizontales y verticales denotan tranquilidad, denotan serenidad, mientras que las líneas oblicuas y las líneas curvas denotan dinamismo, cierto nivel de tensión.

Una vez que nosotros analizamos ese elemento como es la línea, pasamos a analizar el plano. Cuando nosotros analicemos el plano, tenemos que tener en cuenta que siempre se realiza un plano teniendo como parámetro a la figura humana. Cuando nosotros no tenemos figuras humanas como en este tipo de plano, podemos describirlo como un plano detalle de botella con maletas, por ejemplo.

Con respecto a la angulación, sabemos que hay tres grandes tipos de angulaciones, una angulación normal, una angulación en picado y una angulación en contrapicado. La angulación normal es aquella que está a la altura de los ojos, la que está en picado es la que está sobre el nivel de los ojos y la que es en contrapicado la que está por debajo del nivel de los ojos. Esta imagen que tenemos en la página 6 es una angulación de carácter normal.

Roberto Aparici nos acaba de hacer una lectura objetiva de la imagen que estamos analizando esta noche. El segundo nivel de lectura que nos proponía el profesor Roberto Aparici al principio de este espacio era el nivel subjetivo y de él vamos a hablar ahora. Después que se ha descrito en forma minuciosa la imagen describiendo lo que vemos, cada uno de los elementos que vemos, describiendo a su vez cada uno de los principios básicos y los elementos que se compone la imagen, lo que tenemos que hacer es pasar a un segundo nivel y ese nivel que nosotros llamamos subjetivos es el nivel de la interpretación, es el nivel de la sugestión, qué sugiere esta imagen, qué nivel, qué es lo que nos están queriendo decir, porque pensemos que en una imagen hay dos grandes niveles, uno lo que nos están mostrando, es decir, uno lo que nos están diciendo y otro lo que no nos están manifestando explícitamente, pero está por debajo, por detrás de esa imagen.

Ese nivel que está por detrás, por debajo, que Bartés dice que es el nivel de lo no dicho, que es el nivel oculto del mensaje, es al que tenemos que llegar, pero no todo el mundo tiene que llegar a las mismas conclusiones. Seguramente para cada uno de los lectores puede haber diferentes interpretaciones de este mensaje. Lo interesante es poder leer reflexivamente una imagen y no recibir hipnóticamente lo que los ideólogos quieren transmitirnos a través de una imagen aparentemente inocente.

Pensemos que no hay imágenes inocentes, tanto desde el punto de vista religioso, político, social, como publicitario, cuando aparece una imagen, esa imagen además de mostrarnos algo, quiere significar algo, tiene una intencionalidad, tiene un concepto previo que a veces, la mayoría de ellas, no es manifestado por el propio productor. Hay un elemento que aparece reflejado en esta imagen del que no hemos hablado todavía. Además de la maleta, el barco, los vasos, las botellas o las palmeras, hay un texto.

¿Qué análisis tiene que hacer uno de ese texto dentro de una lectura de una imagen? El texto de una imagen puede cumplir diferentes funciones, puede servir para anclar el significado de la imagen, es decir, entender la imagen desde la perspectiva del propio productor, desde la perspectiva del propio publicista. Por otro lado, puede a su vez cumplir una función de relevo, en el que la imagen no tenga absolutamente nada que ver con el texto. Normalmente, en la publicidad, el texto lo que va a hacer es condicionar la interpretación de la lectura.

Un ejercicio interesante que pueden realizar los alumnos es cambiar el texto y de pronto pueden llegar a la conclusión de que cambiando el texto también cambia el significado del mensaje. Aquí, el llevar cosas a una isla desierta está estrechamente vinculado al erotismo, pero además del erotismo, uno puede llevarse un libro, puede llevarse una buena música y

puede llevarse, por supuesto, un sombrero. De acuerdo, pues con el profesor de Tecnología Educacional, Roberto Aparici, nos hemos acercado esta noche a la lectura de una imagen.

En la adenda de la asignatura encontraréis otras imágenes y otros ejercicios para realizar y también las claves de cómo leer una imagen. Para aquellos que tengáis un interés especial en aprender a leer imágenes, a descubrir sus códigos y a ser capaces de crear vuestros propios mensajes, la UNED ofrece un curso de formación del profesorado dedicado a la lectura de la imagen y al conocimiento de los medios audiovisuales. Durante este trimestre, cada jueves, en la voz de la pizarra, el programa que abre en nuestras emisiones los jueves, se presenta alguno de los medios que se abordan en este curso.

La matrícula de los cursos del programa de formación del profesorado todavía está abierta hasta el 30 de este mes de noviembre. Si queréis más información sobre este curso de iniciación a la lectura de la imagen y al conocimiento de los medios audiovisuales, podéis llamar en el horario de mañana al teléfono de Madrid 2 44 0803. Repetimos, teléfono de Madrid 2 44 0803.

Llegamos ya a la lectura de imágenes y vamos con las técnicas de estudio. Con nosotros está la profesora de pedagogía correctiva Pilar Ibáñez López. Pilar, ¿por qué es tan importante saber estudiar? Pues mira, actualmente tú sabes que son cantidad los conocimientos que los estudiantes tienen que adquirir y no sólo los estudiantes sino digamos nosotros si quieres estar inserto en el mundo, en las nuevas corrientes.

Entonces, el saber estudiar te facilita el poder adquirir conocimientos de una forma muchísimo más rápida y luego si trasladamos esto, digamos, a la situación de los estudiantes pues les permite practicar hobbies, deportes, etcétera, etcétera. En cambio, si no saben estudiar pues tienen que emplear muchísimo mayor tiempo y se privan naturalmente de un tiempo que sería necesario para otras cosas, para otras actividades como persona. Por eso es verdaderamente importante.

Parece fácil saber estudiar pero como todo en la vida requerirá unas técnicas, una metodología. Pues mira, todo el mundo tiene, digamos, una forma de estudiar o casi todo el mundo. Que esa sea la más idónea o la más adecuada, es decir, que se aprenda la mayor cantidad de cosas en el menor tiempo posible, no sucede así con todas las técnicas.

Pero incluso a nosotros, a los de nuestra generación que no nos enseñaban a estudiar, aunque desgraciadamente hoy día muchísimos niños en muchísimos colegios tampoco les enseña, pues nosotros nos hacíamos nuestra técnica, mejor o peor. Pero ya si unas personas lo han estudiado, lo han puesto en práctica, yo creo que nos convendría, digamos, pues asimilar o adquirir, poner en práctica una técnica que sepamos que ya da resultados muy positivos. Como estamos a principio de curso y los alumnos se empiezan a encontrar con los libros, con una cantidad increíble de material, con estas mismas emisiones, seguramente están preguntándose cuáles podrían ser esas técnicas de estudio.

Bueno, mira, nosotros lo primero que debemos decir para resaltar quizás la importancia del estudio es que nuestros sistemas escolares en gran número están basados en la adquisición de conocimientos memorísticos. Es decir, toda persona o casi toda persona que tiene una gran memoria, si luego tienen también otras actitudes de razonamiento y tal, pero sobre todo memoria, pues luce muchísimo más que los que no lo tienen. Entonces podríamos hablar de varios tipos de factores.

Pues mira, por ejemplo, tenemos los factores del estudio que pueden ser ambientales, factores temporales, factores personales, entre los que tenemos la atención, la lectura, la memoria, luego lo que se viene llamando higiene del estudio, y vamos a parar a las técnicas de estudio propiamente dichas. Pero muy importante, casi todo tiene su cierta importancia, unas cosas en mayor o menor dosis, pero es muy importante, muy importante, además de la atención, por supuesto, y la memoria, la lectura, el saber leer. Porque lo que se está pretendiendo en muchísimos sistemas escolares es que los niños que no leen bien estén aprendiendo, estén estudiando, y de ahí vienen muchísimos fracasos escolares que llevan, digamos, a la inadaptación, a inadaptación escolar, inadaptación en el ambiente familiar, porque los padres les exigen sacar buenas notas, etcétera, etcétera.

¿Y en qué consiste el saber leer? Pues mira, saber leer no es sólo, digamos, leer o decir verbalmente lo que pone en un papel, sino es saber comprender, saber hacer una síntesis, saber reproducir. Pero si te parece como muy fundamental para muchos de mis alumnos, que ya se encuentran en quinto curso pero son profesores, y ellos lo conocen ya, muchísimos tienen una gran experiencia y están haciendo maravillas con sus alumnos para integrarlos y para que rindan bien en los estudios, la lectura es importantísima, y una de las formas de que los niños tomen gusto a la lectura es cuando no saben leer, que los padres les lean un poquito en casa y les muestren dibujos. Cuando ya son un poco mayores, siguen todavía sin saber leer, pero ven los dibujos de televisión.

Entonces lo que se encuentran en ese momento, pues no sé, pueden ser los pitufos o cualquier otra serie que ponen de vez en cuando. Entonces los niños se sienten muy atraídos por esos personajes y es el momento de comprarles cuentos o libros de esos personajes por los que se ven atraídos. Si los padres o amigos o hermanos les leen a los niños, ellos empezarán a tomar afición a la lectura.

Que no son muchas lecturas de estas educativas, los TVEOS, etc. Bueno, yo creo que la educación y lo que verdaderamente es educativo y tiene tal sentido para nosotros debe venir después, porque yo desde mi punto de vista puedo decirte, este libro es muy interesante para esta edad, pero es que esos niños quizás tienen otros gustos, podría ser interesante, digamos, para mi infancia si es que me acuerdo de mi infancia, o para mí en este momento. Yo he visto, mira, quizás sea algo más concreto, pues regalar actualmente a un niño de siete años unas lecturas, pues de hace quince o veinte años que gustaban a una persona de su edad y no encontrarlas, digamos, el niño nada interesantes en este momento.

Su ambiente, lo que le rodea, son diferentes los personajes, lo que hay ahora, lo que había. Y entonces el niño no está motivado con una lectura que puede ser muy buena y muy interesante, pero para otra época. El título del espacio lleva una segunda parte, técnicas de estudio, un medio de adaptación escolar.

¿Influyen entonces decisivamente las técnicas de estudio en la cuestión del fracaso o el éxito escolar? Pues mira, desgraciadamente suele suceder que los niños que sacan buenas notas suelen estar adaptados muchísimo mejor que las que no los obtienen. Y es que esto crea alrededor del que no obtiene buenas notas unos grandes problemas. Empieza a considerarsele como el tonto de clase.

Llega a casa y muchos de los padres han revertido sobre él sus esperanzas, incluso de lo que no consiguieron ser en la vida, o si lo han conseguido quieren que les imiten. Entonces el fracaso escolar pues es muy mal aceptado. Entonces el niño llega a pensar que cada vez hará todas las cosas peor, y es un círculo vicioso.

Se encierra en sí mismo y cada vez obtendrá peores notas. Porque sí, te voy a decir que las técnicas son verdaderamente importantes, pero hay algo de lo que nos estamos olvidando hoy día. Hoy día solo se está hablando de técnicas, de tal modelo, de tales fichas.

Está muy bien, pero la relación con el sujeto, la relación con el alumno, los lazos afectivos pueden hacer verdaderamente milagros. O sea que no solo son las técnicas, sino muchísimas veces los profesores se acercan a un alumno, hablan con él. Verás, quizás con un ejemplo lo comprendan mejor mis alumnos.

Un niño me decía hace unos días que le habían dicho que su profesor de determinada materia era antipatiquísimo. Yo le dije ¿Has hablado alguna vez con él? Dice no, nunca, pero me han dicho que es horrible, horrible. Días después le dí bueno, ¿qué tal con este profesor? Dice me cae estupendamente.

Claro, quise saber la causa. Digo bueno, ¿y cómo os habéis hecho amigos o qué ha pasado? Dice pues mira, ha leído tal libro que yo he leído, me ha recomendado el otro. Pues ¿qué me dices a esto? Se ha establecido una relación y será muchísimo más probable que ese alumno obtenga mejores notas o desee estudiar aquello que ese profesor imparte porque ha obtenido ya una relación, una gratificación.

Luego las relaciones son verdaderamente importantes y el saber motivar a los sujetos. ¿Que algunos no son muy inteligentes? Pues bueno, tiene que haber de todo. Los alumnos ya lo conocen por la campana de Gauss y todas esas cosas que estudian.

Tiene que haber unos más inteligentes que otros, luego la gran masa será media y otros menos inteligentes, pero si a una persona en vez de despreciarla se le destaca, se hace destacar en las actitudes que tienen, pues esa persona, su concepto, su autoconcepto se incrementará y será más fácil que aprenda, que destaque. Así muchísimos trabajos de los que han hecho mis

alumnos cuando acaban el curso, pues se han basado en la autoestima y han logrado integrar verdaderamente a sujetos. Los alumnos de Pilar Ibáñez, como decíamos, son alumnos de quinto curso de pedagogía correctiva y además también tiene alumnos en el programa de formación de profesorado.

Pero Pilar, a continuación de este espacio tenemos programados dos espacios para alumnos de primer curso de nuestra universidad. ¿Podrías darnos unas claves o indicarnos mínimamente algunas técnicas que ellos podrían utilizar? Porque nos hablabas de la importancia de ir aprendiendo las técnicas poco a poco. Vamos a ver, muy brevemente lo voy a hacer porque no hay mucho tiempo.

Aprendizaje por sesiones. No sé si sabrás, claro que lo sabes porque tú ya eres un estudiante muy consumada, que en vez de dedicar, por ejemplo, tenemos dos horas para preparar un tema, pues en vez de dedicarlo el día anterior, esas dos horas al tema, espaciemos ese aprendizaje y un primer día nos pondremos en contacto con la materia y lo leeremos durante diez minutos. Al día siguiente o al otro le dedicaremos quizás o quince minutos o diez minutos.

En fin, lo que te quiero decir es cuantas más veces estés en contacto con ese tema, mayor es el aprendizaje. Puedes haber empleado el mismo tiempo, dos horas o una hora, lo que tengas marcado, pero no dejarlo para un solo día. Eso está comprobado.

Se aprende mejor y se recuerda mejor luego las cosas aprendidas con alfileres, bueno, si en algunos casos no nos dan resultados, pero para aprobar un examen, pero no para retener después. Cuando sales del examen se te olvida gran número de ellas. Después la lectura, el saber leer, el resaltar lo fundamental de las ideas secundarias.

Y esto luego se completa con subrayar, distinguiendo también lo que es verdaderamente importante, lo que no lo es, con la elaboración de esquemas, que es muy útil para la fijación, incluso para el repaso, y con repetir, porque muchísima gente se cree que aprender un tema puede darse en algunos casos, y en algunos casos son esemadamente sencillos y otras personas tienen una gran memoria, que con leerlos una vez ya te lo sabes. Muchas veces sí que te crees que lo sabes, pero ahora quita el libro e intenta recordar o decir, sobre todo decir más que recordar, porque una idea, dos o tres, se te puede quedar muy bien, lo que has estudiado y a ver cuántas líneas llenas. Luego es, resumiendo, aprender por sesiones, lectura, una lectura buena, subrayar, hacer esquemas y repetir.

Esas serían, digamos, las técnicas básicas. Las claves, sí, sí. Te lo pedíamos que nos las, por lo menos nos las apuntases, porque hablabas de la importancia de aprender estas técnicas desde niños, desde el propio hogar, desde los propios primeros niveles escolares, pero nuestros alumnos, la mayoría son adultos, y no hemos tenido oportunidad de aprenderlas.

Estos conocimientos, además, que te estoy yo diciendo, sirven también para cualquier opositor, pero para el niño hay que irle introduciendo poco a poco, y hay que recordar, o sea, la mnemotecnia es bastante importante, y, por ejemplo, si tienen que recordar el hueso o un

vero, pues ellos pueden imaginar que han abierto un grifo y han puesto debajo un brazo, y es húmedo. Y de húmedo a húmero, y así cantidad de palabras, estas técnicas se les empiezan a enseñar cuando son pequeños, y cuando adquieren ya el conocimiento se olvidan de la comparación del húmedo, ya te dicen directamente del húmedo, y te dicen directamente húmero. Luego es poco a poco lo que hay que enseñarles.

Y hablar con ellos, y si se hace una lectura, pues a ver, ¿qué has entendido tú?, o ¿qué tal?, o ¿qué cuenta? Y entonces, al expresarse, ya influye en que se realice una mejor lectura, más que si vas a estar callado y muchas veces están aburridos y se duermen. Luego, no es sistema lo que los padres hacen muchísimas veces, que cuando los niños suspenden, los sientan ante la mesa de estudio y creen que por estar horas y horas el niño va a aprender más. O puede bien no conocer las técnicas de estudio, o tener algún problema, o gustarle otras cosas más.

Luego hay muchísimos factores, muchas variables. De acuerdo. Uno de los libros que tú has escrito, de los muchos libros que tienes publicados, Pilar, es Aprender a Estudiar, de la editorial Lex Nova.

En este libro, ¿qué recoges exactamente? Bueno, pues en este libro recojo todo lo que cualquier estudiante debería saber para realizar un estudio lo más eficaz posible. Así tengo, desde disposiciones mentales para el estudio, hasta factores del estudio, como debe ser el ambiente, factores temporales, que se incluyen cómo se hacen planes y horarios, cuándo y cómo conviene descansar, porque si estás estudiando y descansas muchísimo tiempo, luego te es muy difícil incorporarte. Y si descansas poco tiempo, puedes estar muy cansado también para asimilar.

Luego las materias deben graduarse. Así, por ejemplo, fíjate, por las mañanas las asignaturas más difíciles suelen ponerse en los colegios, porque los niños están más descansados. Aunque lo que en España no están es bien desayunados, que eso es otra cosa, que también trato yo aquí de cómo se debe comer, porque si tienes que preparar unas oposiciones, se desaconsejan totalmente las comidas copiosas.

Es mejor comer varias veces en pequeños espacios. Y también cómo descansar, el efecto que hace la mente si estás durmiendo y has estudiado un poco antes. En fin, hay cantidad de cosas.

Luego la atención, las causas de la distracción, cómo educar la atención. En la lectura, causas de la lentitud lectora, cómo conseguir velocidad en la lectura, ejercicios de lectura, etc. O sea, cada cosa tiene las causas y también todo lo que deben hacer para mejorar.

Como nos decía la profesora Pilar Ibáñez, las técnicas de estudio son un buen sistema para lograr el éxito escolar, aunque haya otros factores que también influyan. Si desde pequeños no dominamos unas técnicas de estudio correctas que nos ayuden a conseguir el éxito deseado, quizá a principio de curso es un buen momento para invertir un poco de tiempo en leer algún libro que nos acerque a ellas. El libro que nos presentaba la profesora Pilar Ibáñez, Aprender a Estudiar, está editado por la editorial Lexnova de Valladolid.