CE 01 24

Hola, buenas noches. Esto es ya Educación al Día, y como anunciábamos, Educación al Día ocupa hoy el tiempo dedicado a la tarima. En esta ocasión será media hora dedicada a técnicas de trabajo intelectual en función de los escolares.

Nos acompañan esta noche Luis García Mediavilla, profesor de orientación personal y educativa en la UNED, y María de Codés, profesora de psicología y orientación en una escuela universitaria de Madrid. Antes de entrar de lleno en las técnicas de trabajo intelectual en función de los escolares, profesor García Mediavilla, ¿podría explicarnos por qué ha propuesto este tema? Bien, trato o tratamos, puesto que somos dos los que vamos a intervenir, trato, digo, de ayudar a todos los estudiantes en su trabajo, el trabajo propio de ellos, al ofrecerles algunas técnicas que puedan de alguna manera facilitarles el trabajo intelectual que supone todo aprendizaje. Sí quiero advertir que nos dirigimos no solamente a los alumnos de la UNED, sino a todos aquellos, tanto pequeños como mayores, que tienen como que hacer primordial el estudio, o bien hacia aquellos otros que, sin ser este el que hacer primordial, supone para ellos un ejercicio intelectual, o bien un elemento de formación permanente.

Además de las técnicas de trabajo, hay otros factores importantes a la hora del estudio, el clima, el lugar de estudio. María de Codés, para introducirnos ya en el tema, ¿nos puedes hablar de estos factores? Todos sabemos que es importantísimo el lugar y el clima de estudio, porque incluso lo hemos sufrido en nuestra propia experiencia. Y precisamente de este primer principio pueden derivarse concentración, la concentración o la dispersión de la atención, sin la cual es imposible realizar un trabajo intelectual eficaz.

¿Qué puede ocurrir? Pues que el local que utilizamos para estudiar no reúna las condiciones mínimas, o que reuniéndolas no las utilizamos convenientemente. Hay factores como, por ejemplo, la temperatura inadecuada, una atmósfera cargada, ruidos, mobiliario, etcétera, que influyen sobre la concentración mental, a veces distorsionándola. Sin duda que existen condiciones ideales que se han de procurar en lo posible para que el estudio sea eficaz.

No vamos a decirlas todas, sí algunas. Por ejemplo, una habitación o lugar definido que ha de procurarse que sea siempre el mismo y que esté alejado lo más posible del ruido. Por lo tanto, radio, televisión, teléfono, música, deben estar alejados lo más posible.

La mesa de estudio tiene su importancia, mesa de estudio cómoda, mesa de estudio ordenada, mesa de estudio con el material de trabajo, pero con el que se precisa exclusivamente en ese momento. También la iluminación es importante, una escasa iluminación o una excesiva iluminación producen fatiga y pueden perturbar el estudio. La temperatura, también la temperatura es muy importante en el rendimiento, frío y calor excesivo distraen o pueden distraer.

Atmósfera cargada, la habitación necesita ventilación suficiente y adecuada. En síntesis, creo

que la temperatura, la luz, los ruidos, la mesa, la postura, el local, pueden producir falta de fijación, pueden influir en la comprensión y producir fatiga en el estudio. Todo lo cual determina falta de eficacia en el mismo.

Yo creo que a esto que has dicho María, podría añadir quizás otra variable que influye en el rendimiento y a mí me parece que esta variable puede ser el tiempo, tú has hablado del lugar. Es decir, se podría formular una pregunta bien sencilla, ¿cuándo estudiar? En general, podemos distribuir nuestro tiempo, las actividades que cubren todo el ciclo de las 24 horas, como en tres apartados, tres estamentos, actividades personales, son todas aquellas, por ejemplo, el comer, el dormir, etcétera, y que van en esa línea, del cultivo personal, del cuidado personal. Otro tipo de actividades, en nuestro caso concreto, actividades escolares, o bien actividades profesionales, esto sobre todo está más dirigido a los alumnos de la UNED, como puede ser el asistir a clase, estudiar, o bien ir al trabajo, para las personas que están trabajando y estudiando, que alternan esa doble actividad, y actividades recreativas, el jugar, el pasear, etcétera.

De modo general, si examinamos las horas diarias, las diarias y las que se dedican semanalmente a toda esta serie de obligaciones personales, a deberes de estudiante o profesionales, realmente se puede comprobar que hay un margen bastante interesante de tiempo libre y que se puede aprovechar. Por lo tanto, si esto es así, creo que el secreto está en organizarse un poquito, para que el estudio no anule el tiempo libre, y este tampoco perjudique el rendimiento académico. Y siempre, por supuesto, claro, hay que conservar esas horas necesarias, necesarias para vivir, y esas horas sobre todo necesarias son las horas de descanso, más o menos para un adolescente, pues, ¿qué menos que unas ocho horas de descanso y de sueño? Yo creo que cuando se plantea bien la distribución, realmente, o mejor dicho, cuando no se plantea bien esta distribución, falta tiempo para el estudio, y esto produce fácilmente, pues, un retraso en las obligaciones, en las obligaciones como estudiante, en el aprendizaje, y todos conocemos realmente, por otro lado, lo fácil que es quedarse atrasado en una asignatura o en un tema determinado, y lo difícil que resulta recuperar ese tiempo perdido.

Yo creo que he pensado que podría serviros, pues, de algo provechoso, el indicaros cómo se podría, de alguna manera, controlar ese tiempo diario o incluso semanal. Para eso podríamos tomar, pues, una cuartilla, y esta cuartilla poner como tres, cuatro columnas. En una primera columna se pondrían los días, ¿no?, de lunes a domingo, completas.

En una segunda columna, coincidiendo con los días, las obligaciones, escolares o profesionales, el tiempo que empleo yo para eso. En una tercera columna, el tiempo libre, del cual dispongo cada día. Y en una cuarta columna, las actividades que voy a realizar o que pretendo realizar durante ese tiempo.

Yo creo que mediante este sencillo mecanismo bien simple, que todos podemos hacer fácilmente, se puede saber con precisión a qué se dedican las horas y las días. No solamente

controlar los días, incluso la actividad de la semana. Es decir, que se trataría de elaborar un horario personal.

Exacto, exacto. Es un proyecto personal estructurado en una hoja y que de alguna manera podría servir como de control. Claro, hay que tener en cuenta, quizás, que esta planificación no tiene que ser rígida.

Esto no va a nadie o a casi nadie. No satisface, claro. Por lo tanto, el plan tiene que ser muy flexible, pero eso sí, consistente y incontrolado.

Tampoco se puede dejar por un motivo que realmente no sea de alguna importancia. Y además, y esto también creo que es interesante, el plan debe ajustarse a cada sujeto interesado. Es un plan personal, es algo peculiar y depende un poco de la manera de ser de la persona.

Por lo tanto, cada uno tiene sus hábitos, tiene una serie de circunstancias, circunstancias personales y en torno a esas circunstancias debe de realizar la planificación. No obstante, creo que para que sea eficaz la planificación debe de cumplirse diariamente, siempre, evidentemente, con esa flexibilidad que hemos dicho antes. María de Codes, ¿tú como psicóloga querrías añadir algo a lo que nos acaba de decir Luis García Mediavilla en relación con el factor tiempo y las técnicas de trabajo intelectual? Sí, más que como psicóloga, como profesora.

Estoy de acuerdo con lo que ha dicho y voy a indicar algunos aspectos que me parecen importantes en un plan de estudio para que sea eficaz. Pienso que un plan de estudio eficaz debe ser flexible, ya lo ha dicho el profesor, controlado, diario, real, también adaptado y por supuesto equilibrado. Y voy a puntualizar algunas de estas palabras.

En concreto, refiriéndome a la flexibilidad, no quiero que se confunda flexibilidad con incumplimiento. Flexibilidad no significa dejar las cosas para mañana o para otro momento más apetecible. Flexibilidad indica adecuación a las circunstancias y a los imprevistos y esto, sin duda y muchas veces aumenta la eficacia.

Es necesario controlar el plan de trabajo, comenzarlo, continuarlo y acabarlo. Ejercer un control de tiempo y de contenido. Sabemos que comenzar es fácil y continuar es difícil, que muchos estudiantes fracasan precisamente porque comienzan y no continúan.

Mucho más importante todavía que esto es hacer un plan de trabajo que se acomode a las posibilidades, a las formas de hacer y de ser del que va a estudiar. Es preferible un plan mediocre que un plan perfecto pero que es imposible de seguir. Importantísimo también tener un horario equilibrado, dedicar, no voy a decir que todos los días el mismo número de horas al estudio, pero sí prácticamente.

Desconfío de esos alumnos que un día se dan un atracón y al día siguiente no estudian. Difícilmente crearán hábitos de estudio y llegarán a aprender como ellos mismos quisieran y

sus profesores desean. Como síntesis me parece que es importante que cada estudiante realice su plan de trabajo de acuerdo con sus posibilidades, con sus necesidades, con lo que tiene que hacer y ponga en ello voluntad y ganas de cumplirlo.

Hasta aquí hemos visto que para poder estudiar de una manera eficaz es necesario elaborar un plan de trabajo, un plan de estudio. ¿Cómo se puede elaborar este plan de trabajo, profesor García Mediavilla? Sí, efectivamente como ha indicado antes María al hablar del plan de estudio, en general creo que son acertadas las ideas que has puesto que valen, pero a la hora de la verdad yo creo que el alumno debe de concretar algunos matices peculiares para que ese plan sea eficaz. A mí me parece que en cuanto a los días no se puede determinar dos o tres o cuatro, que parece ser que cinco pueden ser interesantes.

Luego es también importante el fijar el orden de cada asignatura, más o menos, quizás alternando fáciles y difíciles, las que te gusten, las que no te gusten, se establece una dinámica interesante. En ese plan quizás haya que prever el tiempo máximo diario que necesitas para cada asignatura, claro, en relación siempre con el tiempo que dispones. Hay que mantener, lo he dicho antes, y María también ha tocado, un horario fijo de estudio.

Comenzar a estudiar a la misma hora, el mismo número de tiempo, más o menos, según la distribución del plan previo que el mismo interesado se haya fijado. Es importante también intercalar descansos breves, esto de breves en lo subrayo, y fijarse metas concretas y bien definidas, con el fin de poder canalizar el esfuerzo que supone todo estudio. Señalo también, a manera de idea, lo que se podía hacer o cómo se podía trazar un plan de estudio.

Se podían poner, por ejemplo, cuatro columnas en una cuartilla, en una se podría indicar tiempo, tiempo de estudio y tiempo de descanso, un poco controlado, luego en otra columna lo que vas a estudiar, y ahí se pueden indicar asignaturas, páginas, ejercicios que vas a hacer. Esto como trabajo, pero conviene hacer una evaluación y controlar eso. Entonces, en una tercera columna se podría indicar qué logros, es decir, lo que has aprendido, lo que has hecho durante ese tiempo que te has propuesto trabajar, o bien lo que has realizado, en esa cuarta columna.

Sí, entonces este plan que nos está describiendo tendría que elaborarse de alguna forma diariamente, digamos como un esquema previo al estudio, a ponerse a estudiar. Diariamente quizás sea excesivo, mejor es hacerlo diariamente empleando por dos o tres minutos, una vez que se adquiera el hábito y la costumbre, realmente no se tarda mucho, pero se puede prever a lo largo de la semana también, porque más o menos tenemos las mismas ocupaciones que se repiten durante toda la semana, y podría valer también para toda la semana, pero efectivamente si se puede hacer diariamente mejor aún. De este modo, además de confeccionar un horario general, como veíamos hace un momento, un horario en el que se distribuye el tiempo de que se dispone, el tiempo que se dedica al trabajo, al ocio, etcétera, ¿hay que elaborar otro esquema, un plan de trabajo-estudio más pormenorizado, indicando lo que se va a estudiar, lo que ya hemos estudiado, los tiempos de descanso entre estudio y estudio? Sí, sí, efectivamente, tiene que haber una inmediatez, una preparación inmediata, lo

mismo que todo profesor exige una preparación lejana, remota, y luego esa preparación inmediata, el alumno creo que tiene que seguir más o menos las mismas técnicas en cuanto a preparación para su trabajo, su ejercicio en el estudio.

Y con esto, como digo, pues basta una cuartilla y un poco de voluntad para que cada día pues vayas trazando tu plan, tampoco es complicado. Sí que diría una cosa, he hablado antes de descanso, yo creo que en el descanso hay que realmente descansar, es decir, levantarse, mirar a otro sitio, hacer algún pequeño ejercicio, etc. En esto podía haber un pequeño inconveniente, y es que se prolongara excesivamente el descanso, con lo cual se puede perder el ritmo del estudio, pero vamos, es un inconveniente mínimo.

María, ¿querías añadir algo? En relación con los tiempos de estudio y de descanso que el profesor ha explicado, quiero insistir en la necesidad o en la eficacia, más bien, de emplear no muchas horas de estudio, sino una hora, hora y media, depende de cada estudiante, intercaladas con descansos cortos, como ha dicho antes, porque resultan mucho más eficaces a la hora de trabajar. Hay muchísimos estudiantes que dedican tiempo y tiempo y tiempo a estudiar, a estar encima del libro, y sin embargo aprenden poco. Poco tiempo y empleado eficazmente es preferible a mucho tiempo que agota y no conduce a nada.

Un poco al hilo, referido al tiempo o tiempos para estudiar, que se ha expuesto anteriormente, hay una cuestión que tampoco es muy importante, pero que late en el ambiente, es decir, ¿cuándo es mejor estudiar, por la mañana o por la noche? Bueno, yo diría que aquí nos encontramos con criterios pues muy dispares y opuestos incluso, es decir, hay alguien o algunos que afirman, bueno, que para aprender la mente está mucho más descansada por la mañana, entonces es mejor o son mejores las primeras horas de la mañana. En cambio, otros opinan lo contrario, dicen que la noche es la más propicia, es decir, se basan un poco en ese dicho, ¿verdad?, en esa especie de aforismo que lección dormida es lección aprendida. Bueno, en definitiva, ¿qué es lo más eficaz, lo más efectivo? Yo creo que esto depende en buena parte de ciertas preferencias de cada sujeto, de hábitos, de características personales, por lo tanto no se puede establecer una norma fija.

Es decir, lo que sí es cierto es que lo mejor de todo es organizarse un buen plan, de forma que no sea preciso ni acostarse tarde ni madrugar excesivamente, esto sí que es cierto y nos viene bien a todos. Nostrante, quizás, de modo general, pues un repasito antes de dormir puede ser un procedimiento bueno también, y lo mismo que es bueno antes de ir a las clases por la mañana dar un repaso y refrescar un poco los conocimientos, esto sí que parece bueno. En cuanto a los materiales que se necesitan para el estudio, libros, apuntes, papel, fichas, bolígrafos, algo ya nos ha dicho antes María, ¿pero qué recomendaciones se podrían hacer a la hora de utilizar este material para el estudio? Bueno, yo creo que a veces se ha hablado que para estudiar hay que estar aislados.

De alguna manera esto es así, es decir, una cosa es el trabajo en grupo, en cuyo caso hay una participación y efectivamente hay una conversación, pero eso no es muy eficaz para un estudio

en solitario que exige una gran concentración. De modo general, sobre todo para los estudiantes jóvenes, creo que deben de buscar un lugar bastante aislado y es interesante que deben de prever antes qué libros van a necesitar, qué material van a necesitar y eso tenerlo encima de la mesa, es decir, que encima de la mesa no tendría que haber nada más que ese material preciso que en cada momento necesitas para trabajar en la asignatura determinada. Por lo tanto hay otros elementos que pueden ser distorsionantes, la misma radio que de alguna manera es un elemento muy interesante para el aprendizaje, precisamente nosotros estamos hablando ahora a través de la radio, por lo tanto el escuchar a la radio en estos momentos es interesante y útil, sin embargo en otros momentos pues puede ser un elemento distorsionante.

Por ejemplo, muchos estudiantes dicen que se concentra mejor con música. ¿Es esto cierto? Yo pienso que todo ruido externo que distraiga alguno de los sentidos es algún elemento negativo para el estudio. Es cierto que cuanto más sentidos intervienen en la organización de un trabajo es mucho mejor, por lo tanto si en el estudio logramos que nuestros cinco sentidos estén centrados sobre esa actividad que tenemos, el trabajo será más eficaz y el esfuerzo será menor.

Lo demás es arrancar quizás un elemento interesante, si no distrae totalmente o no diluye totalmente la concentración del individuo, sí que de alguna manera puede disminuir su rendimiento. Hemos repasado ya los factores que influyen a la hora del estudio y también cómo elaborar un plan de trabajo-estudio. Ahora María de Codes, ¿cuál debe ser la actitud ante el estudio? Dos elementos importantes, método adecuado y hábitos, hábitos suficientes.

Creo que de esto va a hablar el profesor con cierta rapidez dada la premura del tiempo, por eso le dejo ahí la palabra. Bueno, sí, yo creo que hay algunos elementos necesarios para adquirir un buen método, método de estudio, aparte de la estructuración que hemos indicado anteriormente. Yo creo que se necesita en primer lugar leer con rapidez y comprensión, esto es básico, importante, de tal manera que el alumno que no tiene adquiridos estos dos elementos, rapidez y comprensión en la lectura, tiene graves dificultades para el aprendizaje, a pesar de que tenga incluso un método bien estructurado.

Otro elemento es tener capacidad de localizar lo que se oye o se lee, realmente existe esa memoria local, de buscar el sitio, la pregunta, el dibujo, la figura, que se encuentra en un texto determinado, y de ahí pueden salir las ideas básicas y principales, relacionarlas un poco. Saber hacer resúmenes y esquemas, sobre todo para los alumnos de la UNED, el resumen, el esquema, la síntesis, es fundamental, puesto que tiene que consultar a muchos libros. Y también algo que ha tenido mala prensa, es decir, que hay que aumentar la eficacia de la memoria.

La memoria es necesaria para estudiar, no solamente se trata de comprender, sino además de comprender muchas cosas, y esas muchas cosas nos vienen por la memoria. Estudiar, por lo tanto, es algo más que retener en la memoria unos temas o unas lecciones. Estudiar es un medio, realmente el fin de todo es el aprender, y para el aprender necesitamos estos dos

elementos, el elemento de memorización, de recordación, y el elemento de comprensión.

Es decir, resumiendo un poco esto que estoy diciendo, creo que toda persona tiene capacidad y además debe de potenciar esa capacidad reactivando el interés y las aspiraciones, y dentro de este campo realizar un esfuerzo para adquirir estos conocimientos. Entonces, tanto la memoria como la rapidez en la lectura, la comprensión, ¿son, digamos, tácticas o hábitos que se pueden adquirir? Efectivamente, es decir, que antes de... por eso, no en vano, la base de todo aprendizaje está en la lectura, por lo tanto, esta rapidez y esta comprensión de la lectura tiene que empezar desde los primeros cursos, de los primeros momentos del estudiante, ya desde primero DGB, cuando realmente se ha dado ya una moderación psicosomática en aquellos elementos indispensables para la lectura, se le debe de acostumbrar a que el chico adquiera hábitos de lectura rápida y comprensiva, puesto que sin estos dos elementos se resquebrarán y los esfuerzos que el alumno realice estarán mediatizados justamente por estas deficiencias iniciales. Lectura rápida y comprensiva, elementos indispensables y primordiales para potenciar un aprendizaje.

Incluso, perdona, incluso se habla mucho ahora del fracaso escolar, yo creo que el fracaso escolar viene de aquí precisamente, de que los alumnos no saben leer, nuestros alumnos no saben leer con rapidez y sobre todo no saben comprender lo que están leyendo y de ahí viene, por supuesto, gran parte de ese fracaso escolar. Así pues, la solución sería ejercitarse y practicar hasta conseguir aprender a leer correctamente, asimilando, comprendiendo, incluso memorizando. En el caso de los adultos, personas que, como muchos alumnos de la UNED, es posible que hayan dejado de estudiar hace años y ahora se encuentren con que han perdido el hábito de estudio, ¿pueden recuperarlo fácilmente? Sí, sí, efectivamente, es decir, toda capacidad se puede potenciar, incluso quizás la capacidad de la inteligencia, el factor G, que parece ser que es el más estable, no es absolutamente esto, sino que todo tiene un proceso, una dinamización, no hay nada estático y menos en estos elementos que dependen en gran parte del hábito y del ejercicio que se realice en su adquisición y su mejora.

Y para terminar, me gustaría completar estas ideas indicando, en primer lugar, que cuando se trata de leer, de aprender una lección y ya con el libro delante, lo primero quizás que se debe de hacer es leer toda la lección con una lectura rápida, pero profunda, para enterarte de qué se trata, incluso de alguna manera para comprender todo el entramado de la lección, de modo general. El segundo paso sería leer con detenimiento ya la primera pregunta, tranquilamente, después de leer esta primera pregunta, subrayar con lápiz rojo lo más importante de esa pregunta. De momento, las ideas principales.

Después de esto, elaborarte un esquema o guión, una especie de síntesis de lo subrayado. Y, finalmente, el repasar, pregunta por pregunta, todas las preguntas, pero en orden inverso y alternando, quizás, las preguntas. Gracias, Luis García Mediavilla, profesor de orientación personal y educativa en la UNED, y María de Codés, profesora de psicología y orientación, por habernos hablado esta noche de técnicas de trabajo intelectual en función de los escolares, un tema del que nos hemos ocupado en otras ocasiones y que es la base para un trabajo estudio

eficaz.

Esto ha sido todo por hoy en Educación al Día.