DT 03 419

Saludos, buenas noches. Comenzamos como cada viernes, el informativo universitario. Quien les habla, Edith Checa, les da como siempre la bienvenida.

En unos momentos les hablaremos de técnicas de estudio para que ya mismo, desde ahora, todos los alumnos aprovechen mejor su tiempo. También hablaremos sobre los servicios que ofrece el COIE de la UNED, el Centro de Orientación, Información y Empleo de nuestra universidad. Charlaremos con tres miembros del departamento, Francisco José Palací, director adjunto, Marifé Sánchez, orientadora y LURDespacho, responsable del área de comunicación.

En el rincón literario leeremos el poema que nos ha enviado desde Granada María del Mar Pierres y les daremos la dirección de este programa para que nos envíen cuanto antes sus creaciones y tengan la oportunidad de ser seleccionados. Si dejan acompañarnos, comenzamos. Estamos todavía al principio del curso académico, es pues el mejor momento para organizarse con los estudios y así rendir más en los futuros exámenes.

Es el mejor momento para comenzar con las técnicas de estudio. Hoy hablaremos de ellas, pero también del COIE de la UNED, que es el Centro de Orientación, Información y Empleo de nuestra universidad. Nos acompañan esta noche Francisco José Palací, director adjunto del COIE.

Buenas noches y bienvenido. Buenas noches. LURDespacho, encargada del área de comunicación dentro del COIE.

Buenas noches y bienvenida. Buenas noches. Marifé Sánchez, orientadora del COIE.

Buenas noches. Hola, buenas noches. La mayoría de las universidades españolas cuentan ya con un Centro de Orientación, Información y Empleo, un COIE.

La UNED, lógicamente, pues también lo tiene, pero parece ser que nuestros alumnos, quizás, pues porque están muy dispersos en todo el territorio nacional, bueno, pues que se comunican menos unos con otros, desconocen quizás el funcionamiento y las prestaciones de este servicio, de este departamento de la universidad. Entonces, a mí me gustaría que nos hablarais un poco cuáles son los objetivos del COIE. Bueno, las principales líneas de acción del COIE son, como su nombre indica, la orientación, la información y el empleo.

Por la parte de la información, pues, ¿qué tenemos en el COIE que podemos dar a nuestros alumnos? Pues tenemos información de becas, información de cursos, tanto en España como en el extranjero y tanto de nuestra propia universidad como de otras instituciones y universidades. Eso por una parte. Para ello, contamos con un programa informático en el que se recoge absolutamente todo de lo que pasa en el mundo universitario aquí fuera de nuestras fronteras y, a través de este programa, pues podemos proporcionar a nuestros alumnos muchísima información, que casi a lo mejor ni se imaginan que podemos tener.

Entonces, yo les digo que nada es imposible, o sea que si quieren saber algo, de aquí o de donde sea, pues que nos llamen. Eso por una parte. Por otra parte, tenemos un fondo documental que vamos desarrollando año a año, cada vez lo tenemos más nutrido, en el que tenemos guías especializadas de estudios, manuales, libros especializados, monográficos sobre salidas de profesionales de las carreras, etcétera.

Ese fondo documental está a disposición de los alumnos y de toda la comunidad universitaria que quiera ir a consultarlo a la sede del COIE. ¿Y eso es en cuanto a información? En cuanto a información. Y luego, por otra parte, contamos también con un archivo de prensa que está especializado y en el cual se recogen todas las noticias, reportajes, etcétera, que salen tanto en la Prensa de Información General como en la Prensa Especializada.

Y esto es muy interesante porque significa que esa información está actualizada a día a día, que no es un libro de hace cuatro años, porque el mercado de trabajo, el mercado laboral o los planes de estudio cambian año a año, sino que es información del día anterior. Lourdes, y con esta cantidad de información que tenéis, porque imagino que el programa del que hablas es el Piu, ¿no? El famoso Piu. Y aparte de todo esto que dices de recortes de prensa, etcétera, ¿realmente los alumnos vienen a la UNED o llaman por teléfono para esa información, para recibirla o no? ¿O todavía no? Realmente sí.

Quiero decir, sí en el sentido de que nos llaman muchísimos alumnos, cada vez vienen más. Eso en un sentido general. Ahora, claro, si tenemos en cuenta que hay 150.000 alumnos de la UNED, pues evidentemente no vienen los 150.000 porque si no, pues a lo mejor nos habríamos tirado por la ventana porque no podríamos atenderles a todos.

Pero sí cada vez es más conocida la organización del COIE, tanto en esta universidad como en otras, y cada vez más recurren a nosotros. Bueno, y después de informarles sobre todas esas becas, cursos, etcétera, o esos trabajos y tal, ¿vosotros también les ayudáis a conseguir, a hacer el trámite? Es decir, ¿de alguna forma no solamente les informáis sino que les ayudáis también a solicitarlo o no? Por una parte, sí, en la línea de la información se limita a eso, a proporcionar información y que luego, pues ahí también tienen que poner un poquito de su parte porque no se vamos a dar todo hecho. Eso por una parte, pero luego sí que está ahí la labor de la orientadora o de las orientadoras en las que, pues bueno, les van a prestar apoyo de otro tipo, ¿no?, de resolverles dudas o de cómo crees que tengo que presentar esta beca para que me la den, pues cómo tengo que organizar el currículum.

Pues eso es la labor de las orientadoras. Muy bien. Bueno, seguimos.

Estábamos en información. Otra de las líneas de actuación del COIE es la orientación, ¿no? La orientación, sí. Por una parte, orientación académica en cuanto a técnicas de estudio, diseños de planes de estudio, que esto es algo que ahora nos solicitan mucho los alumnos, ¿no?, como estamos a principio de curso, qué crees que me debería matricular, si en este asignatura o en la otra, etcétera, etcétera, ¿no? No es que le demos la solución a su vida, pero sí que quizás le podemos dar, pues una pequeña pista de si realmente lo que quiere es dedicarse a la

psicología clínica, pues cómo tiene que dirigir su plan de estudios, ¿no? Eso por una parte, la orientación académica.

Y por otra, la orientación profesional que va encaminada a que ese alumno vaya preparándose para un objetivo de inserción laboral, ¿no? Entonces, ahí pues orientamos tanto la elección de carrera como en técnicas de empleo, cómo hacer un currículum, como eso ya para los alumnos de los últimos cursos, cómo presentarse a una entrevista de trabajo, etcétera, etcétera. Yo creo que en este apartado de empleo podrías añadir, añadir, Francisco José Palací algo, ¿no? Porque, ¿tenéis algún contacto con empresas para saber qué tipo de profesionales necesitan o qué es lo que hacéis exactamente? Sí, pues lo que ha estado ahora comentando Lourdes es la parte, ¿no?, de orientación, ¿no? Y esta parte el COIE hasta el momento yo creo que la ha estado realizando de una manera muy adecuada. Entonces, desde que estamos en un equipo con el profesor José Guillamón y yo de vicidirector, pues nos planteamos también que otro objetivo que teníamos que tener y era muy importante era el tema de las prácticas.

Entonces, estamos intentando relanzar este tema de las prácticas y sobre todo en las prácticas que, un tipo de prácticas que son las que está gestionando más el COIE, que son las prácticas que se rigen por los convenios de cooperación educativa, que son prácticas para alumnos de cuarto y quinto curso. Estas prácticas, pues pretenden que el alumno vaya compaginando un poco la práctica en la empresa y la formación en la universidad. Yo creo que son muy importantes.

Hay muchos problemas que hacen que todavía no estén a la altura o no afecten al número de alumnos que desearíamos todos, pero yo creo que estamos en esa línea. De todos modos, yo quiero incidir más en la importancia de las prácticas y alentar a los alumnos que de manera, por su propia iniciativa, puedan buscarse una empresa para llegar a este convenio, porque desgraciadamente nosotros desde la UNED todavía tenemos muy pocas empresas o muy pocas instituciones en las que estemos llegando a convenios y nosotros seamos los que llamamos a los alumnos para realizar las prácticas. De momento es muy escaso el número de prácticas realizadas de esta modalidad.

Entonces, animamos a los propios alumnos que estén en cuarto o quinto, si conocen alguna empresa, que puedan ellos realizar alguna práctica, que nos llamen y lo gestionamos. Esto yo creo que es muy importante porque posibilitan, por una parte, lo que decía antes, combinar conocimientos teóricos y prácticos. El alumno, cuando acaba, está muy estudiado este tema y cuando una persona realiza unas prácticas, pues tiene una visión mucho más realista del mercado laboral.

Sabe por dónde tiene que formarse, sabe cómo mejorar su formación, sabe dónde dirigirse, sabe manejar todo este tipo de conflictos de trabajo. Tiene una persona más madura para encontrar empleo después. Después ha aplicado todo este tipo de conocimientos teóricos, los ha aplicado en la realidad.

Tiene una red de contactos sociales que después le van a facilitar integrarse en el mercado

laboral. Y el problema que tenemos es este, que por una parte estamos llegando a convenios. Por ejemplo, ahora vamos a llegar a uno con la... estamos en trámites con la Fundación 11, que este afecta solamente alumnos con alguna discapacidad.

Pero yo creo que va a ser una posibilidad de que alumnos con discapacidades de la UNED, pues por ejemplo, puedan acceder a prácticas pre profesionales. Tenemos bastantes, imagino, ¿no? Sí, y algunos de ellos que yo conozco personalmente, pues los veo un poco desmotivados, ¿no? Yo creo que tienen que motivarse y tener... que no esperar ningún milagro de que vamos a encontrar el desempleo a todos, pero sí motivarse que si se esfuerzan y logran acabar la formación, pueden encontrar empleo. Porque está la Fundación 11 que se está esforzando en gran medida, ¿no? Por estos alumnos.

¿Hay alguna otra área aparte de las que hemos hablado, Lourdes? Sí, bueno, ahora estaba hablando Paco del empleo. Además de los convenios de cooperación, yo quisiera bueno, añadir o subrayar algo. Los convenios de cooperación educativa son para alumnos de cuarto y quinto, si la carrera es de tres años, pues de los dos últimos cursos, y no para licenciados ni para alumnos del primer ciclo.

Lo digo porque muchas veces recibimos llamadas de gente, es que yo estoy en primero, quiero hacer prácticas. No se puede. Hay un convenio que se reglamenta, está reglamentado por un decreto ley, que regula que es para alumnos del último ciclo de la carrera.

¿Por qué? Porque claro, dicen los de primero, eso es injusto. No, no es injusto, es que se supone que es para que esos alumnos ya tienen unos conocimientos adquiridos, y entonces en ese último ciclo van a formarse también en el tema del empleo, que es lo que ha explicado Paco, pero si estás en primero, pues bueno, a lo mejor eres muy listo, pero se supone que todavía no has adquirido los conocimientos. Entonces, por ahí va el... Sí, Francisco, ¿querías decir algo? Que para un alumno de primero o de otros cursos hay otro tipo de prácticas, pero ya son prácticas de las asignaturas propiamente dichas.

Bien, decíamos al comienzo de este coloquio que íbamos a hablar de técnicas de estudio y del COIE. Yo quiero saber si vosotros en el COIE dais técnicas de estudio a los alumnos directamente. ¿Hacéis cursitos? ¿Hacéis algo? Vamos a ver, Marifés Sánchez, que estás muy calladita.

Sí, efectivamente lo que hacemos en ese ámbito, aunque se han impartido algunos cursos en algún centro asociado, y de hecho hay centros asociados que imparten cursos presenciales sobre técnicas de estudio en la UNED, pero digamos que la función del COIE es una atención, digamos, más personalizada, y por el momento lo que hacemos es orientar al alumno en función del problema concreto, la situación personal que presente. Así, por ejemplo, en la UNED, pues hay alumnos que se incorporan al estudio después de muchos años, por ejemplo, los del curso de acceso directo, y vienen con una problemática y requieren habilidades de estudio o entrenamiento específico. Mientras que otros estudiantes, por ejemplo, los que vienen o proceden de institutos que, digamos, que ya tienen adquiridas una serie de técnicas

de estudio, quizá la ayuda va más orientada al estudio a distancia, a técnicas de estudio más autónomas, más independientes, y a saber utilizar los recursos que ofrece la UNED.

Claro. Bien, pues vamos a adentrarnos, si os parece, ya en el tema de técnicas de estudio. ¿Estas técnicas de estudio son válidas para todos los alumnos o cada estudiante debería crearse sus propias técnicas? Pues, efectivamente, como dice Sedit, cada alumno debe utilizar sus propias técnicas.

Nosotros lo que solemos hacer es sugerirles algunas técnicas, pero son ellos los que, digamos, tienen que tomar la decisión de emplear unas u otras, ¿no? Pues dependiendo, como digo, de sus circunstancias y además de su personalidad. Bueno, pues yo creo que esta noche debería sugerir para todos en general y luego que cada cual haga lo que quiera, ¿no? Sí, lo que voy a hacer son unas sugerencias, digamos, muy generales, ¿no? Y pensando más específicamente en aquellos alumnos que se incorporan por primera vez a la UNED y, bueno, pues aquellos que llevan todavía poco tiempo y que tienen algún pequeño fracaso en los estudios o no han obtenido los resultados que esperaban. Entonces, ahora que estamos a principio de curso, quizás sea el momento más idóneo para plantear algunas cosas que luego, cuando se está en vísperas de exámenes, no se puede hacer.

El primer punto es la planificación. La planificación en la enseñanza a distancia es fundamental. Planificar el tiempo de estudio y tener una especie de agenda diaria, semanal, mensual, etc.

Entonces, lo primero es coger la guía del curso de la UNED, que la guía, no me canso de repetirlo, es la Biblia en la UNED. Es un instrumento imprescindible y ahí viene todo. Viene el programa de la asignatura, vienen los materiales que vamos a necesitar, la bibliografía, viene el nombre del profesor, viene la guardia, el día en que puede hablar con ese profesor para plantearle alguna cuestión, viene el sistema de evaluación, con lo cual ahí digamos que tiene ya todas las pistas que necesita para poder estudiar.

Entonces, el primer paso es conseguir los materiales lo antes posible, darse prisa en obtener los materiales. Entonces, si algún material no disponemos del todavía, porque no está todavía en la librería o por las circunstancias que sean, pues empezar con aquello que tenemos. Entonces, en el primer mes de estudio conviene tomar el pulso de las asignaturas, cuantificar el número de temas que tenemos para un periodo, por ejemplo, el primer cuatrimestre.

Entonces, si sumamos el número de temas que tenemos y resulta que tenemos que estudiar en cuatro meses, pongamos por caso 60 temas, tendremos que hacernos la división semanal. Así, matemático. Matemático, efectivamente, porque muchas veces es que las personas, los estudiantes no se toman la molestia ni siquiera de ver cuál es el volumen de trabajo que tienen que realizar en un tiempo.

Y no solamente el temario, sino ver si hay asignaturas donde hay que presentar trabajos obligatorios, hay que hacer evaluaciones a distancia, y todo eso hay que meterlo en nuestro planning de trabajo y hay que tenerlo en cuenta. Entonces, una vez que sabemos todo lo que

tenemos que hacer semanalmente, podemos empezar a trabajar y ver si somos capaces de seguir todo aquello que nos habíamos propuesto. Si vemos que no somos capaces de seguir todo eso, entonces tendremos que priorizar necesariamente.

Es decir, pensar que los exámenes, bueno, ya tenemos la fecha de examen. Una cosa que se me había olvidado en la guía del curso viene exactamente la fecha de examen de cada asignatura. Sabemos que tenemos dos semanas para poder presentarnos y entre esas dos semanas hay una de descanso que tenemos que utilizar también para el repaso final.

Pero ya sabemos con exactitud qué fecha es. Entonces, a partir de todo esto tenemos que planificar conscientemente el estudio activamente y actuar en consecuencia. Entonces, si vemos que no vamos a llegar a alguna asignatura a tiempo, lo más razonable es posponerla o bien para septiembre o bien para próximos cursos.

Y centrarse en otras. Y centrarse en aquello que consideramos que podemos abarcar. Porque se nos dan casos de alumnos que después de matricularse en el primer año de carrera resulta que se presentan en febrero y solamente aprueban una.

Y las demás asignaturas a lo mejor sacan un 4, un 4,5. Y entonces, claro, se desesperan porque les ha faltado muy poquito, pero no han llegado. Y el resultado final es que han suspendido cuatro asignaturas.

Entonces, en ese caso es evidente que no han distribuido bien sus fuerzas y que podrían haber obtenido más éxitos en los exámenes si se hubieran racionalizado un poco el trabajo de estudio. Esto, Marifé, efectivamente la planificación es maravillosa, pero yo imagino que eso de dividir y todo eso y saber cuántos temas tienes que estudiar de aquí a dentro de un par de meses o tres meses. Pero la falta de ilusión, la pereza y todo eso, o sea, al final resulta que la planificación se va a pique generalmente.

¿Qué es lo que tendría que hacer el alumno para que esa planificación se cumpliera? ¿Cómo se puede llegar a tener esa voluntad? Y además en solitario, en casa. Pues mira, en primer lugar, estudiar en la UNED no es estudiar en absoluta soledad, en modo alguno. Hay que utilizar los recursos de la UNED.

Por ejemplo, asistir en lo que se puede al centro asociado, porque allí pues de alguna forma hay ambiente universitario. Hay un profesor tutor, hay unos compañeros y eso es muy importante. Otros recursos, este mismo que estamos empleando ahora mismo, la radio.

La radio también es importante, existe una programación que podemos seguir. Y, por supuesto, tenemos al profesor de la sede central y tenemos los compañeros individualmente. Podemos establecer relaciones con compañeros, sobre todo si tenemos falta de tiempo para asistir a tutorías, etc.

Entonces, lo que no tenemos que hacer es aislarnos, sino todo lo contrario. Estudiar a distancia no es estudiar en absoluta soledad y desamparo, sino todo lo contrario. Tenemos que intentar

abrirnos al máximo con los medios y con los instrumentos que estén a nuestro alcance.

Muy bien. Una de las técnicas es planificar. Más, más cosas.

¿Qué nos sugieres? Más cosas. Bien, pues entrando ya un poco en técnicas generales de estudio, pues es imprescindible, y esto es válido para cualquier estudiante en cualquier nivel educativo. Por ejemplo, el subrayado y la síntesis de lo que vamos estudiando.

Es frecuente que si empezamos a estudiar ahora mismo un tema, por ejemplo, pues claro, es lógico que cuando llegue febrero realmente no nos acordemos de gran cosa, de ese tema. ¿Por qué? Pues porque entre medias hemos estudiado muchos temas más y porque hay un plazo de tiempo en medio. Entonces, ¿cómo podemos resolver un poco esto? Pues primero con la técnica de síntesis.

La técnica de síntesis, pues se puede utilizar diferentes métodos. Uno de ellos, el resumen, por ejemplo. El resumen, que es un texto más o menos amplio, sintetizarlo al máximo, reducirlo al máximo con nuestras propias palabras y no dejando información importante perdida, sino intentar quedarnos con lo principal.

Pero hay otros métodos, por ejemplo, el famoso esquema, que es a base de llavecitas, de palabras claves, de flechas, de sistemas de relación con la cual jerarquizamos la información, la organizamos o la reorganizamos de manera que nosotros la entendamos y que nosotros podamos memorizarla más fácilmente. Otra técnica, pues puede ser, por ejemplo, el mapa conceptual, que digamos que eso es una técnica un poquito más sofisticada, si queremos, en la cual podemos interrelacionar conceptos e ideas también. Todos son representaciones gráficas que nos ayudan a memorizar visualmente la información.

Entonces, conviene por cada tema siempre tener un esquema, un resumen, alguna síntesis, de modo que la vamos guardando en una carpetita y cuando llega el momento del repaso previo a los exámenes, pues ya podemos empezar a utilizar ahí técnicas de memorización, digamos, más sistemática. Y sabemos que ya a partir de ahí hay que estudiar de los esquemas y no del libro directamente o de los libros, que muchas veces sabemos que el volumen de material escrito es tremendo y es imposible repasarlo todo previamente al examen y más cuando tenemos varias asignaturas. Entonces, esto son un poquito las cuestiones básicas que tenemos que poner en práctica.

Yo creo que a lo mejor, quizás, Marifé, los alumnos deban autoanalizarse ellos, porque hay personas que tienen una gran memoria visual y no lo saben, no se han dado cuenta. Y a lo mejor, precisamente, haciendo eso que comentas del mapa conceptual, o haciendo incluso dibujito en algún momento determinado, pueden recordar el texto completo, todo lo que habían escrito ellos, ¿no? Sí, efectivamente. Cuando hacemos un resumen o un esquema, lo que hacemos en el fondo es reorganizar la información a nuestra manera, es decir, como nosotros sabemos que lo podemos recordar, pero siendo fiel a lo que dice el autor de ese libro o de ese tema, o los diversos autores que tenemos que unificar de alguna forma ese

conocimiento.

Entonces, lo que hacemos es codificar de algún modo esta información o recodificarla a nuestra manera para luego poderla recuperar mejor. Hay personas que efectivamente tienen una mayor memoria visual y prefieren utilizar estas técnicas. Hay otras personas que tienen una memoria más auditiva y entonces lo que prefieren es esos mismos esquemas o esas mismas ideas simplemente grabarlas en un cassette y luego oírla, es decir, a través de la repetición quedarse nuevamente con ideas.

Pero esto, efectivamente, cada persona suele saber cuáles son esas mayores habilidades que tiene, cómo es un poco su memoria, cómo prefiere memorizar las cosas. Y lo que debe hacer es practicar o al menos experimentar con diversas técnicas hasta que dé con aquella que se ajusta mejor a su capacidad, a su forma de ser. Claro, no es mala idea eso de grabarse la síntesis de los temas y, por ejemplo, ir luego en el metro escuchando con tus auriculares chiquititos e imagino que eso se quedará bastante bien.

Sí, efectivamente. Lo que sí quería comentar es que cada uno, digamos, somos de una forma para este tipo de tema y hay personas que incluso tienen la habilidad de, con una simple lectura una vez de un tema, son capaces luego de desarrollar los temas, pero hay que ser realistas y eso son pocas personas las que tienen esas capacidades. Efectivamente.

Muy bien, pues nos han acompañado esta noche para hablar de técnicas de estudio y del COIE de la UNED Francisco José Palací, director adjunto del COIE, Lourdes Pacho, encargada del área de comunicación y Marifé Sánchez, orientadora también del COIE. A los tres, muchísimas gracias por estar esta noche con nosotros. A ti.

Buenas noches. Buenas noches. Y si les interesa contactar con el COIE de la UNED, pues tomen nota de los teléfonos.

3987518 por las mañanas, 3987518, y por las tardes 3987884, 3987884, prefijo 91 de Madrid. Yo les recuerdo la dirección para que nos envíen cuanto antes sus poemas. Ya saben que puede participar cualquier persona que la odeseen, de cualquier nacionalidad, siempre que nos envíe un poema inédito.

Cada semana seleccionaremos un poema y lo leeremos en los últimos minutos de este informativo. Tomen nota, Rincón Literario, Departamento de Radio, apartado de correos 5048728080 Madrid. Repito la dirección, Rincón Literario, Departamento de Radio, apartado de correos 5048728080 Madrid.

El teléfono de información por las mañanas es el 3986049, 3986049, prefijo 91 de Madrid. Bien, pues hoy leemos el poema que nos ha enviado María del Mar Pierres desde Granada. Se titula Esta noche.

Esta noche estoy triste, estoy triste y conmigo están tristes mis cosas. Está triste la lámpara, la percha, el espejo, tu foto y mi foto, están tristes. Están tristes los libros, mis cintas, tus discos, el

sillón y la silla, están tristes.

Está triste la ventana, la cortina, la persiana, tu ropa y mi ropa, están tristes. Están tristes los folios, mi bolígrafo, tu mesa y todita todita la casa, esta noche está triste. Con el poema de María del Mar Pierres, que nos escribió desde Granada, despedimos el informativo universitario.

Recuerden que estaremos con ustedes el próximo viernes a las 10 de la noche, las 9 en Canarias. En esta ocasión entrevistaremos a Aitana Alberti, hija de la escritora María Teresa León y de nuestro querido poeta Rafael Alberti. Con Aitana nos acercaremos un poco más a la generación del 27 en este 70 aniversario y conoceremos algunas facetas poco conocidas de Alberti y María Teresa León.

Recuerden que emitimos a través de Radio 3, de Radio Nacional de España, frecuencia modulada. En el control de sonido ha estado Beatriz Santa María y al micrófono Edith Checa. Que pasen una tranquila y feliz semana.

Gracias por estar ahí. Hasta el viernes.