

UNIVERSIDAD

La Xunta impulsa un programa informativo con voluntarios

El conselleiro de Política Social, José Manuel Rey Varela, firmó ayer con el rector de la Universidade da Coruña, Julio Abalde, un convenio de colaboración para promover la difusión de la información y recursos existentes en materia de juventud entre los estudiantes a través de la implantación del programa autonómico *Correspondentes Universitarios*.

JORNADAS

La Asociación Gallega de Ascensores trata la nueva normativa

La Asociación Gallega de Ascensores organiza hoy una jornada sobre la nueva normativa en el ramo. Las clases se hacen en colaboración con la Federación Empresarial del sector y el Colegio Oficial de Arquitectos de Galicia. También se hablará de dotar de ascensores a los edificios de viviendas que no los tengan y de la necesidad de tener en cuenta la accesibilidad en las inspecciones.



Concentración en la calle Entrepeñas. MARCOS MÍGUEZ

CORREOS

Sindicatos denuncian unos despidos que la empresa niega

Con una concentración en la sede de la calle Entrepeñas comenzó el calendario de movilizaciones organizado por el comité de empresa de Correos, que anuncia una huelga si los repartidores de la unidad 3 pierden su empleo. Desde la empresa se dice que es una reorganización, que no habrá despidos.

ESTHER SOBRAL EXPERTA EN ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO

«De nada sirve aprender datos que luego, a la semana, olvidamos»

La directora del Conservatorio Histórico de Santiago impartirá en A Coruña un taller para ejercitar la atención

MONTSE GARCÍA

SANTIAGO / LA VOZ

«Nos preocupamos de ir al gimnasio para ponernos bien físicamente, pero nadie se preocupa de un gimnasio para la mente». Las palabras son de Esther Sobral, directora del Conservatorio Histórico de Santiago, una labor que compagina con la de impartir cursos dirigidos a escolares y profesorado. En estos últimos su objetivo se centra principalmente en trabajar la atención, un aspecto que considera fundamental y al que no se le da importancia en la sociedad actual. Sobral pone ejemplos para dejar clara su relevancia en el día a día: «El 91 % de los accidentes laborales y el 90 % de los de tráfico son por falta de atención».

Sobral ofrece talleres en los que trabaja la atención con un enfoque educativo y para ello utiliza los juegos. Ya los llevó a cabo en otros puntos de España y ahora lo hará en Galicia. El primero comenzará el sábado 18 en A Coruña y la previsión es impartirlo en más puntos. Está dirigido a alumnos «desde los cinco años hasta los 95, porque con la edad —sobre todo a partir de los 55-60 años— la atención se va deteriorando», afirma. Ya tiene en marcha otro dirigido a niños de menos de cinco.

«La educación debería empezar por enseñar a ejercitar la atención», explica la pianista y experta en estrategias de aprendizaje y estudio. En este senti-



Sobral usa elementos muy sencillos para mejorar la atención, como vasos o cordones. SANDRA ALONSO

do indica que una buena atención permite economizar mucho tiempo, una cuestión prioritaria en la sociedad actual. «El problema, basándome en mi propia experiencia docente, no era que el niño no supiese hacer algo en el piano, sino que era que no sabía estudiar y atender», añade.

Sobral da algunas claves a nivel educativo: los niños de dos o tres años no son capaces de prestar atención al mismo estímulo más de siete minutos y a los cinco, quince minutos. «Es absurdo mandar a un niño de estos años a una actividad tres horas seguidas, como hacen algunos padres», afirma. Teniendo en cuenta estas premisas, el taller que imparte no supera los 45 minutos.

Para Sobral, que lleva más de treinta años ofreciendo formación, el principal enemigo de la atención es la elevada cantidad de elementos de distracción existentes. Describe una imagen

Esther Sobral. Cuenta con más de treinta años de experiencia educativa, impartiendo tanto clases de música como cursos para escolares y profesorado.

Jugar y aprender. El taller arrancará el día 18 en la calle Panaderas, 27, bajo, de A Coruña. Está dirigido a alumnos a partir de 5 años.

habitual: el niño que estudia en un espacio en el que se encuentran también los videojuegos o la televisión. Frente a ello, ofrece consejos para fomentar la atención, que pasan por la disciplina y mantener rutinas en cuanto al horario y los espacios.

¿Y cómo se puede ejercitar la atención? «Lo primero es que tenemos que ser conscientes de que es necesario, porque es algo que no interesa en esta sociedad; y, después, acudir a alguien que nos pueda ayudar», asegu-

ra Esther Sobral. Y para fomentar la atención y el aprendizaje, esta experta considera que una de las claves es unirle la emoción. En este sentido, recuerda que aquello que se aprende en momentos lúdicos permanece más tiempo en la memoria. «De nada sirve que aprendamos una cantidad de datos que luego, a la semana, olvidamos, porque no pusimos ni la atención ni la emoción necesaria», añade. Por eso, en los cursos que imparte, los juegos toman importancia y para ello recurre a elementos comunes como pueden ser vasos de colores, cordones de zapatillas o botones. «Son juegos sencillos que llevan asociados movimientos corporales, porque siempre que hay actividad física se aprende más», explica Sobral. Unas técnicas que también pueden aplicar en el hogar. Eso sí, hay que introducir cambios para evitar la monotonía, enemiga de la atención.

A CORUÑA

Maryl Centros de Peluquería y Belleza**Exclusivo tratamiento facial reafirmante Vitamina C de Natura Bissé**

Consigue espectaculares resultados con este tratamiento en uno de los 3 centros de Maryl, un referente en el sector de la estética en A Coruña

Canje de cupones: ver condiciones de la oferta en oferplan.lavozdegacia.es

Entra y compra en oferplan.lavozdegacia.es

Oferplan
S.X. I de Galicia

PRECIO 34'90€ DESCUENTO 40%